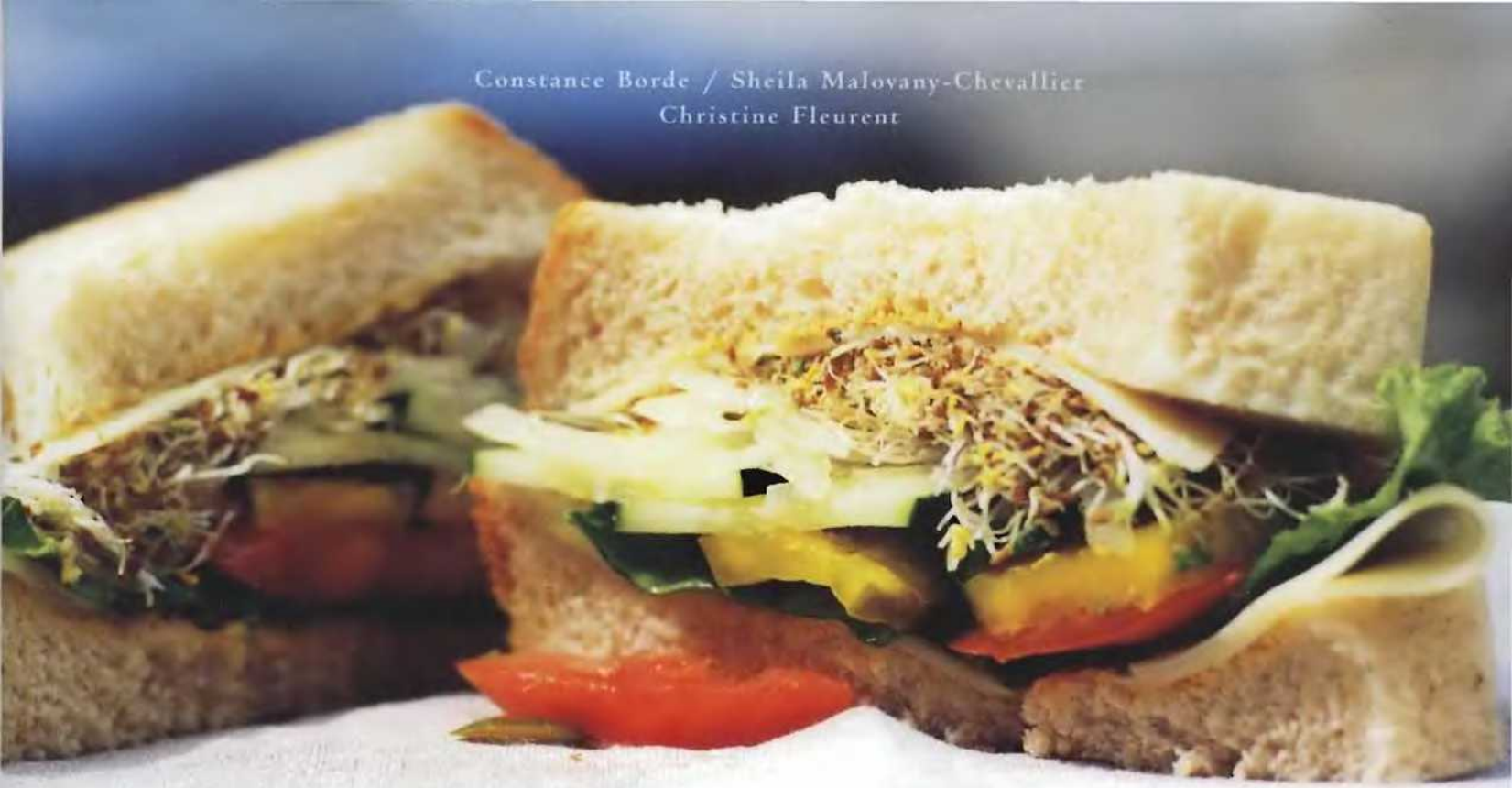
Constance Borde / Sheila Malovany-Chevallier
Christine Fleurent



SAVEURS AMÉRICAINES

ÉDITIONS DU CHÊNE

CHRISTINE FLEURENT

Photographe spécialisée dans la nature morte, Christine Fleurent se consacre plus particulièrement aux arts de la table et à l'art de vivre, domaines où elle fait référence. Elle travaille régulièrement pour la presse féminine et la publicité et a publié de nombreux ouvrages aux Éditions du Chêne dont, *La Cuisine des parfums, Les Légumes oubliés, Fil à fil, Les Promenades de Chopin, Plaisirs de thé, La Maison du Chocolat*, etc.

À nos sœurs, Janet et Mary Lou
Et à Laurence Briscoe, notre précieuse complice

© Hachette Livre, Éditions du Chêne, 2002

SAVEURS AMÉRICAINES

Constance Borde & Sheila Malovany-Chevallier/Christine Fleurent

ÉDITIONS DU CHÊNE

SOMMAIRE

INTRODUCTION 6 — QU'EST-CE QUE LA CUISINE AMÉRICAINE ?

La Nouvelle-Angleterre 12 — LA MER, LA TERRE, L'AIR

New York 44 — LA CUISINE DU MELTING-POT

Le Sud 70 — LE SUD EST UNIQUE

Le Sud-Ouest 100 — UNE CUISINE INNOVANTE

Le Midwest 124 — LE CŒUR DES ÉTATS-UNIS

La Californie et le Pacifique nord-ouest 146 — LA DERNIÈRE FRONTIÈRE

TABLE DES RECETTES 180

La cuisine américaine est en perpétuelle évolution depuis toujours. Sur ce point, la table américaine n'a pas son pareil dans l'histoire culinaire mondiale. Elle a intégré et fusionné un grand nombre d'influences : anciennes et nouvelles, traditionnelles et novatrices, surtout depuis les années 1950. L'histoire de cette terre d'immigration par excellence s'est nourrie d'une richesse humaine tout à fait unique. Autre ingrédient : la diversité géographique de ce pays-continent. Des éléments essentiels qui ont façonné la cuisine américaine d'aujourd'hui.

UN MELTING-POT UNIQUE

Quand les pèlerins sont arrivés en 1620 en Nouvelle-Angleterre, cette terre était tout sauf une *tabula rasa* : la population autochtone avait déjà une tradition culinaire reposant sur les produits du cru. Les Indiens sont bien à l'origine de la cuisine américaine. Ils nous ont transmis tout leur savoir-faire et leurs connaissances des produits de cette terre, produits souvent inconnus des premiers immigrants. Ainsi, le maïs, la pomme de terre, la tomate, la courge ou le poivron, mais aussi certaines volailles comme la dinde, certains poissons et crustacés : tout un nouveau monde ! Les nouveaux arrivants ont vite appris à maîtriser les techniques et le savoir-faire des Indiens. En plus des systèmes d'irrigation et de terrassement, des méthodes de pollinisations croisées et de fertilisation, les Indiens leur ont appris le séchage, le stockage et la transformation du maïs pour en faire du pain et des plats. Les puritains, qui étaient venus chercher la liberté religieuse sur ce nouveau territoire, tentèrent de recréer la vie qu'ils connaissaient auparavant. Ils cherchaient un « style nature » sans fioriture, une vie simple, rigoureuse et dépouillée. Leur cuisine reflétait cet esprit. Elle était franche et directe. Aujourd'hui, les traces de ce style se retrouvent constamment dans la cuisine américaine.

La cuisine des premiers pèlerins anglais et hollandais a ensuite été adoptée puis aménagée par les femmes et les hommes qui peuplèrent cette terre : *conquistadores* espagnols, Français issus des guerres de religion et de la Révolution française, Français du Canada, esclaves noirs amenés d'Afrique. Sont venus s'ajouter les vagues successives d'immigrés, avec en premier celle des pays d'Europe centrale. Puis sont arrivés les Grecs, les Portugais, les Italiens, les Irlandais, les Basques, les Russes, les Arméniens, les Scandinaves, les Chinois, les Japonais et, plus récemment, les Vietnamiens, les Coréens et les immigrés d'Amérique centrale ou latine. Cette liste est loin d'être exhaustive. Le brassage des populations a créé un melting-pot complexe. Il ressort de ce mélange une étonnante culture culinaire américaine. Les noms multiples et évocateurs pour décrire cette cuisine sont éloquents : cajun, créole, *mexamerica*, *fusion*, et même nouvelle Nouvelle-Angleterre ! D'autres suivront, bien évidemment...

RÉGIONS ET TERROIRS

Le terroir définit aussi la cuisine américaine. Pratiquement chaque région s'enorgueillit d'une cuisine faite de ses produits locaux venant de la terre ou de

CI-DESSUS ET PAGE DE GAUCHE
Les baies étaient parmi les premiers ingrédients découverts par les pèlerins en Amérique du Nord. Beaucoup de recettes font appel aux myrtilles, par exemple, et l'airelle, la cranberry *ou canneberge tiennent une place d'honneur dans la tradition culinaire américaine, surtout pour la fête de Thanksgiving.*

la mer : maïs bleu, *chiles* (piments) verts et rouges du Nouveau-Mexique ; sucre de canne, sassafras, *crawfish* (écrevisses) et riz de la Louisiane ; jambon et ananas de Virginie ou de Caroline du Sud ; myrtilles, canneberges, homard et clams du Massachusetts ; sirop d'érable du Vermont ; crabes Dungeness ou *fiddlehead* (têtes de violon !) de l'État de Washington... Des noms étranges, exotiques même, pour des produits qui ont forgé le caractère d'une région et sont l'essence des mets qui y sont préparés. Mais comment décrire simplement la variété des produits régionaux dans un pays si vaste, nourri d'apports venant d'ailleurs ? Une carte géographique des produits culinaires pourrait néanmoins se décliner en six régions – comme nous l'avons fait dans cet ouvrage. La géographie culinaire des États-Unis invite nécessairement au voyage, celui des goûts et des saveurs.

CI-DESSUS
Tradition chinoise à Chinatown, poisson fumé d'un delicatessen, *et parmesan dans une* tratoria *de Little Italy : on trouve toutes les cuisines du monde à New York...*

UNE IDENTITÉ CULINAIRE

Pendant trois siècles, la cuisine américaine a certes évolué. Mais les plus grands changements – et avancées – sont apparus depuis les années 1950. Aujourd'hui, une profusion de nouveaux chefs, de nouveaux livres de cuisine, d'émissions télévisées destinées au grand public, d'appareils de cuisine de haute technologie et de restaurants internationalement réputés témoignent de la maturité indéniable – même si elle est récente – de la gastronomie américaine.

En 1900, un gastronome français, Henri Babinski, auteur de l'*Encyclopédie de la gastronomie pratique*, ne manquait pas d'observer que la plupart des Américains ne prenaient pas le temps d'avaler, et qu'il serait par conséquent extrêmement difficile de développer quelque cuisine que ce soit ! La cuisine américaine était en effet dans un triste état au cours de la première moitié du XX[e] siècle. Et pourtant, l'Amérique était alors un pays doté d'une très grande richesse de produits naturels et l'héritière d'une tradition culinaire solide. L'essor de l'industrialisation, qui a placé les États-Unis au tout premier rang du monde moderne, n'a pas favorisé l'art culinaire. Le besoin de nourrir un grand pays avec une classe ouvrière importante, et la disparition progressive des employés de maison ont contribué à changer les habitudes alimentaires. La production de masse, l'avènement des supermarchés, l'invention des boîtes de conserve, le développement des surgelés, l'extension des produits chimiques de conservation et de goût et, tout simplement, le manque d'intérêt général pour réaliser une cuisine qui prend du temps dans un pays où *time is money* ont fait émerger une cuisine fade, neutre et sans saveur (pour ne pas dire malsaine, le régime américain étant hypercalorique et gras).

Deux événements ont changé cette triste situation. En 1961, Julia Child a écrit – avec deux Françaises, Louisette Bertholle et Simone Beck – le livre qui a réappris aux Américains l'art de la cuisine bourgeoise mitonnée à la maison. *Mastering the Art of French Cooking* fut une véritable révolution, en ce qu'il définissait un savoir-cuisiner, une méthodologie permettant de faire une vraie bonne cuisine. Le moment était pro-

pice : dans les années 1960, en effet, l'Amérique était prête. Une population plus cosmopolite s'est mise à redécouvrir l'Europe et son art de vivre.
Par ailleurs, les femmes, lassées de tant d'années de cuisine sans apport ou effort créatif, ont réagi. Il s'en est suivi le boom culinaire qui dote aujourd'hui les États-Unis d'une cuisine dont ils peuvent être fiers. Peu de temps après Julia Child, Alice Waters mena en Californie en 1968 une autre sorte de révolution, s'intéressant cette fois aux produits. Alice Waters s'est donnée pour mission de réapprendre aux Américains à se nourrir de produits naturels et saisonniers. « La façon de manger, dit-elle, change la société, et mal manger détruit nécessairement l'environnement et le tissu social. » Ses idées, radicales en son temps, ont cependant pris racine et se sont développées. Aujourd'hui, le mouvement vers les produits sains et issus de l'agriculture biologique n'est plus marginal. Il occupe une part importante dans l'économie américaine. Au XXI[e] siècle, la cuisine américaine ressemble enfin à son pays : diversifiée, allant du robuste au fin, mêlant ce qu'il y a de plus moderne et d'original à une consommation de masse. C'est grâce à cette étendue et à ce contraste culinaire qu'un style distinct et réellement *made in USA* existe.

CI-DESSUS ET CI-CONTRE
Quelques spécialités venant du nord et du sud de la Côte Est : homards du Maine, au nord de la Nouvelle-Angleterre, sur un lit d'épis de maïs cuits dans des algues en plein air (un clambake*) ; un* hurricane*, cocktail traditionnel au rhum, et une publicité pour le* po' boy*, un sandwich « fourre-tout », deux spécialités de la région de la Nouvelle-Orléans.*

CHEFS ET GÉOGRAPHIE

Les chefs du XX[e] siècle – surtout ceux de la seconde moitié du siècle – ont poussé la cuisine américaine vers plus d'innovation. Venant eux-mêmes de toutes les parties du monde, ils ont incorporé les influences nouvelles, notamment celles inspirées des groupes ethniques arrivés plus récemment. Ils ont fusionné ces influences, sans pour autant faire abstrac-

tion de la tradition culinaire américaine, et ont remis au goût du jour les recettes traditionnelles qui ont fait le caractère de cette cuisine. De nos jours, des mets tels que le *cornbread* (pain au maïs) ou le chili con carne sont reconnus et acceptés comme la cuisine d'un peuple ou d'une communauté. Les produits régionaux tant à la mode aujourd'hui servent de base aux chefs et leur fournissent un tremplin pour

CI-DESSUS
Ces cuillères servent à mesurer les ingrédients, tel le bicarbonate de soude ou baking soda *(utilisé surtout dans la confection de gâteaux). Tomates et mozzarelle font un sandwich simple et gourmet.*
Ce diner, *avec son comptoir et ses tabourets, est un classique américain.*

créer leur propre vision de la cuisine américaine. Cette adaptation moderne de cuisines régionales donne souvent des résultats étonnants, originaux... et très appréciés. Aujourd'hui, les plats régionaux s'exportent, voyagent de région en région, se transformant à chaque étape, subissant des variations infinies au gré des produits locaux successivement intégrés dans les recettes.

Cela n'empêche pas les régions d'être différentes. Il suffit pour s'en convaincre de se promener, par exemple, à la Nouvelle-Orléans : ce n'est pas la même promenade gourmande que celle que l'on fera en Nouvelle-Angleterre ou en Californie. Mais partout on retrouve tradition et innovation, les deux leitmotivs de cette cuisine toujours en train de se faire (quelquefois contradictoire, quelquefois confuse et balbutiante, avec quelquefois trop de tradition et pas assez d'innovation et vice versa).

GOOD MORNING, AMERICA !

Quelle que soient la région, le style ou la variété des menus, tout le monde se retrouve aux États-Unis au petit déjeuner ! Ce repas est à la fois le *modus vivendi* et le *modus operandi* de la vie américaine. C'est une base constante aux formes variées... et variables. C'est un vrai repas pris à la maison, au *diner*, dans les *coffee shops*, au bureau, et même dans la rue ! Quelquefois, on prend deux petits déjeuners, un au réveil et un autre plus tard dans la matinée.

Le menu du petit déjeuner est vaste. Jus d'orange ou de pamplemousse, fruits coupés, souvent mélangés au granola, céréales ou yaourts. Les céréales en occupent une place de choix, froides avec les corn flakes, chaudes avec les flocons d'avoine au lait. Saucisses ou œufs et bacon *(bacon and eggs)* sont presque de rigueur. Les plus téméraires aiment y associer des pommes de terre mijotées *(hash browns)*, et même du steak ! Sinon, les *pancakes*, recouvertes de beurre et de sirop d'érable, sont de grandes favorites.

Côté pain, il y a l'embarras du choix : des toasts de toutes sortes de pains (blanc, seigle, multigrains, etc.), ou des *bagels*, toastés ou non, garnis de fromage *(cream cheese)* et de saumon fumé, ou du *cornbread*.

Les muffins constituent souvent la pièce de résistance, et il en existe une infinie variété : peu sucrés et « bourrés » de produits bios, aux myrtilles *(blueberries)*, au citron, aux pommes, etc., tous bombés et gonflés à souhait.

Pour nombre d'Américains, ce sont les *doughnuts*, beignets assortis de diverses confitures, saupoudrés de sucre ou glacés, qui ouvrent la journée de travail.

Et la boisson par excellence est le café. Certains l'aiment à la française ou à l'italienne, mais le fameux café américain, noir, au lait ou à la crème, plaît toujours. Bu tout au long de la journée, dans des

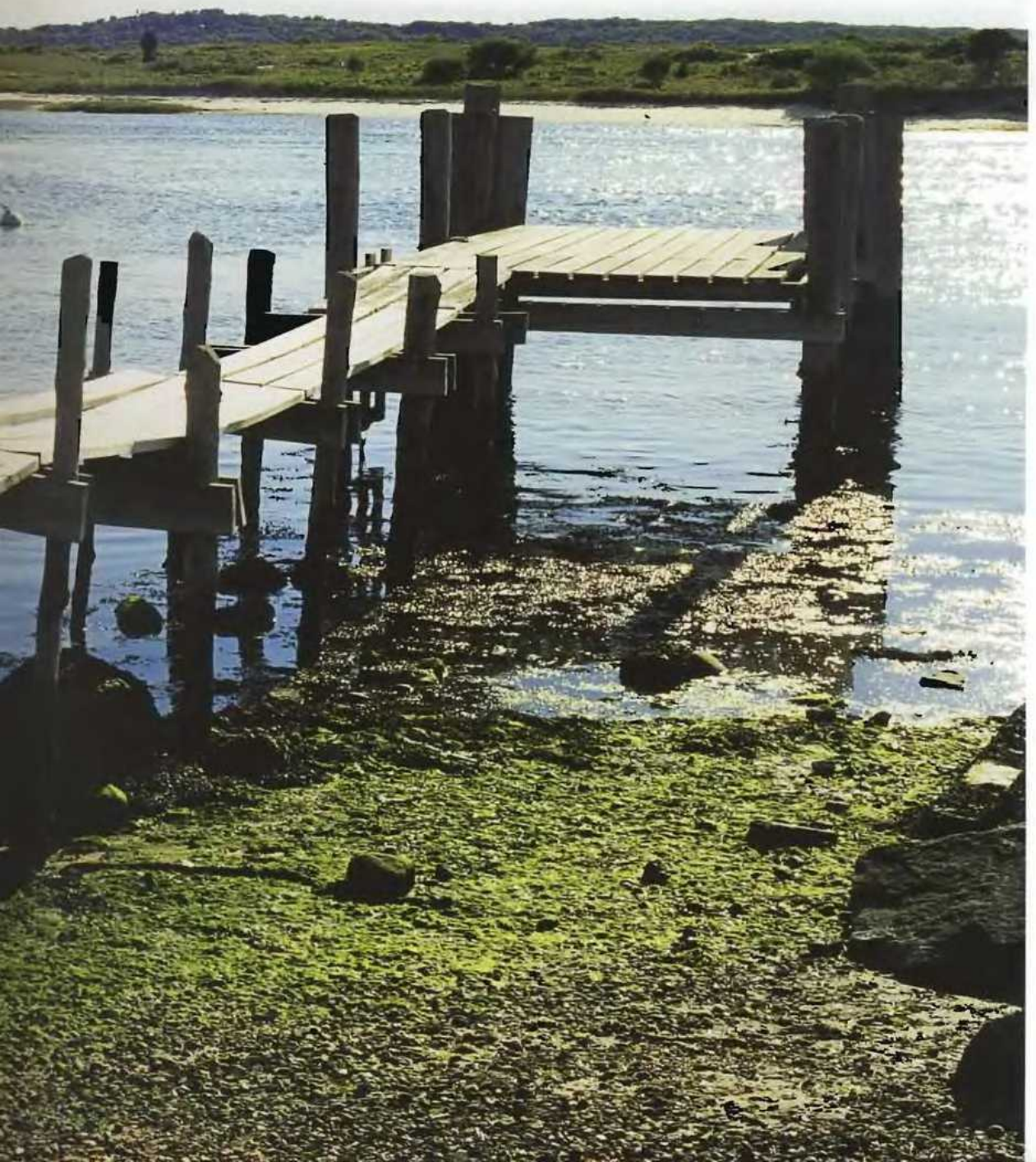
tasses, des *mugs* ou des gobelets jetables façon *coffee bar*, le café est l'essence qui fait marcher les États-Unis. Que ce soit pour la pause café au bureau ou entre amis, le monde défile autour d'une tasse de café. Le *breakfast* restaure, mais c'est aussi un moment de la journée très important socialement.

Des réunions d'affaires de haut vol sont prises autour du petit déjeuner, autrement connu comme le *power breakfast*. En dehors de la maison, chaque Américain a son *coffee shop* préféré, ses habitudes, pour ce moment privilégié de convivialité.

Cela explique en partie pourquoi les Américains, qui aiment tellement leur petit déjeuner, l'ont prolongé jusqu'au déjeuner! Il devient *brunch*, et glisse imperceptiblement vers le reste de la journée. Mais ça, ce n'est plus la même histoire...

CI-DESSOUS
Les accessoires essentiels de la table dans les diners *ou dans les* coffee shops *américains.*

La Nouvelle-Angleterre



LA MER, LA TERRE, L'AIR

Six États forment ce que l'on appelle aujourd'hui la Nouvelle-Angleterre : le Connecticut, le New Hampshire, le Maine, le Vermont, le Massachusetts et le Rhode Island. Quatre de ces États faisaient partie des treize colonies d'origine qui ont fondé en 1776 les États-Unis (le Maine et le Massachusetts, à l'origine un seul État, se sont séparés par la suite, et le Vermont, qui lui n'y figurait pas, est devenu plus tard le quatorzième État). Cette petite région du nord-est des États-Unis est particulièrement bien dotée. Grâce à ses ports (Boston, Cape Cod, Newport), la Nouvelle-Angleterre est un carrefour commercial important depuis le XVIII[e] siècle. De plus, sa terre riche en a fait l'une des régions les plus fertiles du pays, offrant des produits variés et de qualité. Quand on évoque la Nouvelle-Angleterre, des images d'abondance viennent facilement à l'esprit : les pêches quotidiennes de homards et de poissons de toutes espèces du large de l'Atlantique ; les festins gastronomiques, comme le dîner de Thanksgiving, fête née dans cette région où la terre nourricière est vénérée.

CI-DESSUS
Ces enseignes rustiques de restaurants et take out *proposent des recettes qui mettent en œuvre les produits locaux les plus fameux de la Nouvelle-Angleterre.*

Le climat joue un rôle primordial sur la vie et la nature de la Nouvelle-Angleterre, qui bénéficie de vraies saisons : printemps pluvieux puis ensoleillés, étés chauds, automnes secs et colorés, et hivers froids. La mer, la terre et l'air sont les trois éléments fondateurs de la région, et les sources de son opulence. Tous ces facteurs ont façonné – et façonnent encore – la manière de vivre de ses habitants, en commençant par les premiers colons anglais, qui ont développé une gastronomie héritée de leurs traditions mais aussi fortement influencée par la culture indienne qui préexistait dans cette région. Ces influences et cette histoire font la spécificité de la cuisine de la Nouvelle-Angleterre.

LA CUISINE DES PÈLERINS

Pour Charles Joseph Latrobe (1836), « le voyageur doit prendre tout particulièrement garde pour sa digestion aux concoctions culinaires pâtissières des filles et des femmes de Nouvelle-Angleterre. C'est à se demander si les pèlerins n'ont pas débarqué avec leur livre de cuisine sous un bras et la Bible sous l'autre ! » Les problèmes rencontrés aux XVII[e] et XVIII[e] siècles par les colons en Nouvelle-Angleterre furent nombreux. La plupart de ces nouveaux immigrés arrivaient dans ce « nouveau monde » pour y trouver la liberté religieuse sur une terre promise, dotée de toutes les richesses... Mais les épreuves furent nombreuses, et les premiers colons ne durent leur survie qu'à l'aide des Indiens, qui leur permit de passer les premiers hivers. Malgré ces difficultés, en peu de temps des maisons furent construites, des jardins plantés, et une vie communautaire se développa. Les pèlerins créèrent une vie basée sur leur culture anglaise (d'où le nom de « Nouvelle-Angleterre »), et leur cuisine reflétait cette influence. Simple et élémentaire, elle n'avait pas la sophistication de la cuisine française.

En l'absence d'ingrédients auxquels ils étaient habitués, les cuisiniers des premières colonies apprirent à faire des plats savoureux avec ce qu'ils trouvaient sur place. Et bien qu'encore simple, la cuisine

de la Nouvelle-Angleterre commença à apparaître. En plus des produits trouvés sur place, deux facteurs importants ont façonné ici la gastronomie : le climat et la religion. Dans un pays où les hivers étaient longs et rigoureux, une nourriture fortifiante était exigée ; d'autre part, la morale puritaine préconisait une méthode de préparation sobre, limitée à la stricte nécessité. Les pèlerins découvrirent à leur arrivée dans le Nouveau Monde des produits jusqu'alors peu connus ou inconnus d'eux. Parmi les plus importants figuraient le maïs, la courge et le haricot. Ces trois produits ont souvent permis aux colons de survivre à la famine. Grâce aux Indiens, ils ont appris les nombreuses façons de préparer le maïs, y compris bouilli et mangé directement sur l'épi. Aujourd'hui encore, le *corn on the cob* reste l'un des mets préférés

en Nouvelle-Angleterre et dans tous les États-Unis. En retour, les colons ont appliqué à ces produits leurs propres préparations : le pudding au maïs, ou *corn pudding*, et le *cornbread*, pain à base de maïs, de farine de blé et d'eau, se mangent toujours avec délectation dans cette région. Au fil des ans, le maïs est devenu l'ingrédient le plus typiquement américain. Ainsi, un siècle après l'arrivée des colons en Nouvelle-Angleterre, Thomas Jefferson, en mission à Paris, en avait planté dans son jardin ; et Benjamin Franklin, ambassadeur à Londres en 1765, s'était plaint de son manque. L'abondance de gibier, de volaille et de viande a aussi marqué cette cuisine. En Angleterre, la chasse était un sport d'élite, réservé aux classes aisées. Mais, dans les colonies, c'était un acte de survie. Les Indiens apprirent aux colons les techniques de chasse et de pêche adaptées à ce nouvel environnement. Certains animaux chassés pour la consommation étaient jusqu'alors

CI-DESSUS
Consommé chez soi ou dégusté dehors dans un diner *ou une* luncheonette, *le sandwich n'est pas nécessairement banal. Il peut être composé et construit de façon aussi artistique que fantaisiste.*

CI-DESSUS
L'étain et le bois restent deux matériaux de prédilection en Nouvelle-Angleterre. Les colons américains commencèrent à fabriquer de l'étain dès 1700. Aujourd'hui, c'est un matériau de décoration utilisé tant pour la fabrication d'objets artisanaux que pour celle d'objets industriels.

inconnus des colons : dinde, opossum, diverses espèces de canards, etc . La plupart du temps, ce gibier était cuisiné sous forme de ragoûts, mijotés toute une journée avec des légumes tels que navets, carottes, oignons et choux, et, plus tard, pommes de terre. Cette préparation assurait la conservation de la viande et satisfaisait les exigences de simplicité ancrées dans la tradition des colons. Mais c'est dans les eaux de la Nouvelle-Angleterre que ce sont révélées les plus grandes richesses de cette région ; en effet, les colons y découvrirent homards, clams, huîtres et poissons de toutes sortes. De nombreuses saveurs et des plats ont alors vu le jour : le *clam chowder*, soupe populaire composée de coquillages, de crème, de lard et de pommes de terre préparée dans un chaudron, d'où son nom, et le homard du Maine, nommé « homard américain », connu pour ses très grosses pinces et considéré comme une denrée précieuse (bien qu'abondante) de l'océan Atlantique, en sont les exemples les plus connus. Le *clam chowder* reste aujourd'hui la première spécialité de la Nouvelle-Angleterre, et le homard du Maine un produit de qualité par excellence aux États-Unis.

Certaines baies totalement inconnues des Européens ont aussi surpris les colons du Nouveau Monde. Il en existe de nombreuses espèces en Nouvelle-Angleterre. Les Indiens utilisaient depuis longtemps ces baies poussant dans des sols pauvres, des tourbières marécageuses et des plages de sable. Parmi les plus connues et les plus cultivées aujourd'hui, on trouve les airelles, plus couramment appelées « canneberges » *(cranberries)*, et les myrtilles *(blueberries)*, que les Indiens préparaient et dégustaient déjà avec du sirop d'érable.

De nombreux desserts, devenus typiquement américains, ont été inventés par les colons : puddings et *pies* (tartes couvertes de pâte) aux fruits, et surtout aux baies. La pomme n'était pas connue en Amérique à cette époque, et l'*apple pie* fut donc pour plus tard ! Le pudding au maïs, aussi appelé *indian pudding*, fut considéré comme l'une des grandes collaborations culinaires entre colons et Indiens. Enfin, le sirop d'érable est une autre grande spécialité de la région. Beaucoup de desserts américains sont ainsi sucrés. Les Indiens firent découvrir aux pèlerins la sève qui coule de ces arbres du Vermont à la fin de l'hiver, et dont le goût particulier est si typique des desserts de la Nouvelle-Angleterre.

DE LA VIEILLE À LA NOUVELLE NOUVELLE-ANGLETERRE

L'apport des générations successives d'immigrés venus du monde entier a aussi laissé son empreinte sur les goûts et la cuisine de cette région. Nombreuses sont les nations du monde qui ont contribué à faire de la cuisine de la Nouvelle-Angleterre une cuisine mosaïque.

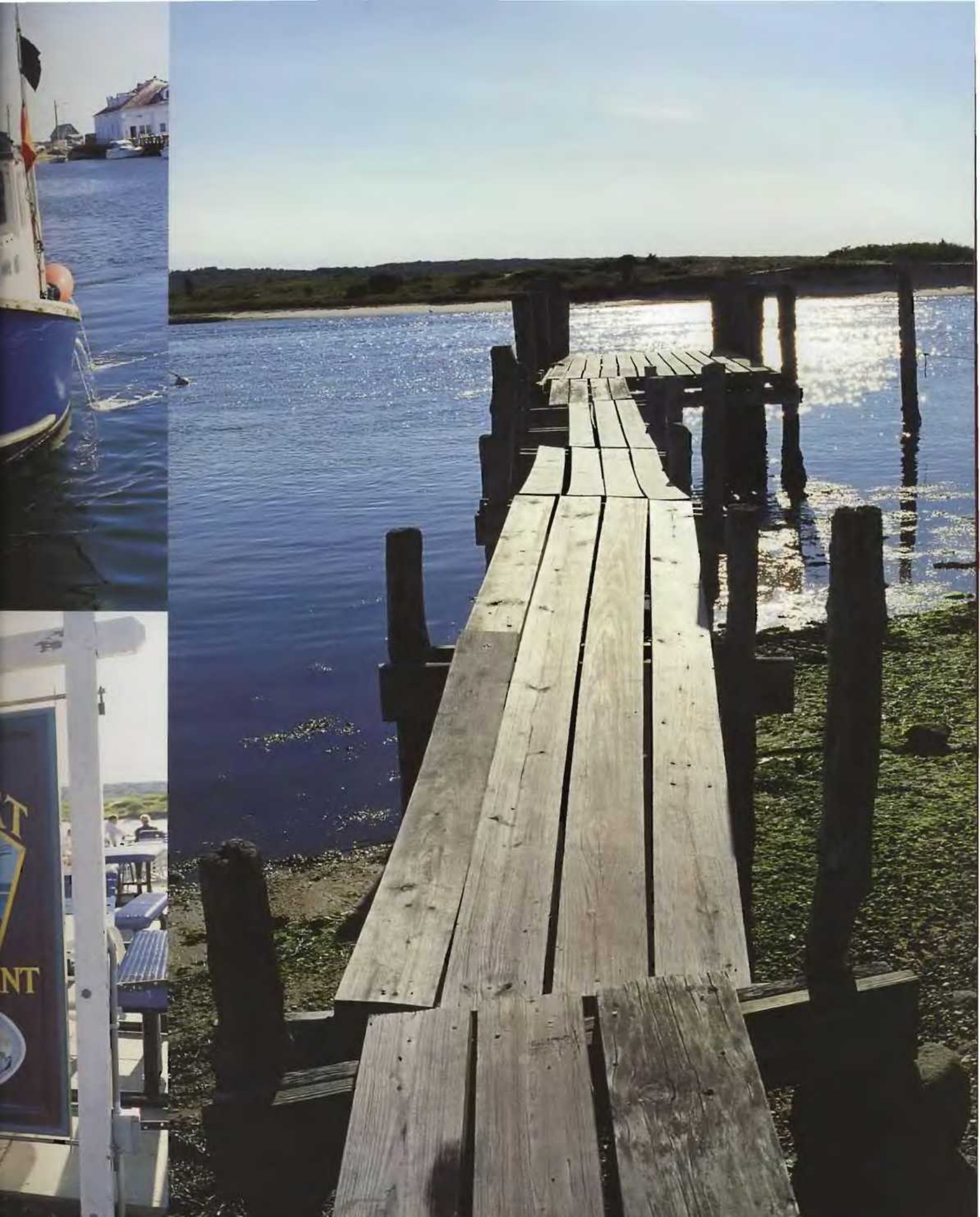
Parmi toutes les influences ethniques qui ont marqué la Nouvelle-Angleterre, il faut spécialement mentionner celle d'un petit pays européen : le Portugal. Tous les ans, dans beaucoup de villages de Nouvelle-Angleterre, les Portugais célèbrent l'arrivée de leurs ancêtres comme marins et pêcheurs en Amérique. Leur contribution fut grande, et le courage, le savoir-faire et

la force d'âme des Portugais furent célébrés par Herman Melville dans son chef-d'œuvre sur la Nouvelle-Angleterre : *Moby Dick*. En effet, ces Lusitaniens connaissaient la mer et la côte atlantique mieux que quiconque. Partout où ils se sont installés, leurs techniques culinaires, leurs épices (car beaucoup émigraient des îles du Cap-Vert) et leurs saucisses – la *linguiça* et les *chouriços* – ont contribué à apporter au caractère yankee, parfois un peu fade, une note piquante et novatrice.

Aujourd'hui, les jeunes chefs apprécient les traditions de la Nouvelle-Angleterre sans se sentir prisonniers du passé. Forts d'une formation culinaire sophistiquée, ils mêlent influences ethniques et goût pour les produits frais dont la région est riche pour faire de la cuisine de la Nouvelle-Angleterre une véritable cuisine du monde.

CI-DESSOUS
Les chaises adirondacks, du nom des montagnes qui font partie de la chaîne des Appalaches, sont commercialisées depuis le début du XX^e siècle.

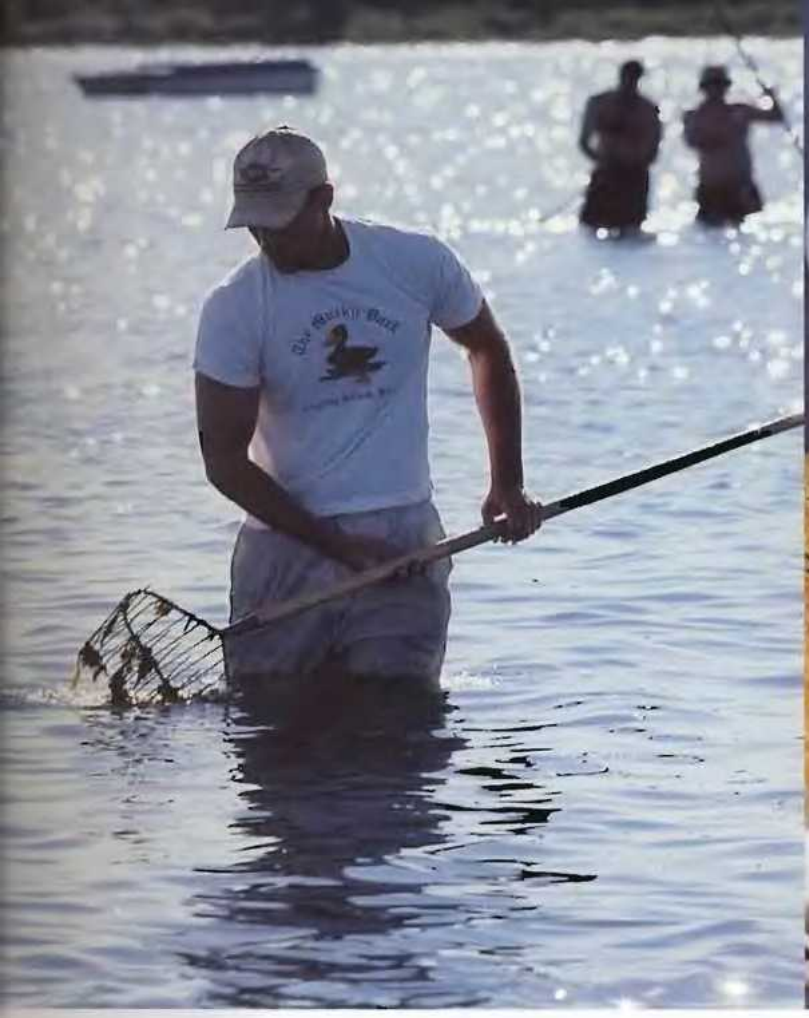
La Nouvelle-Angleterre tire une grande partie de ses richesses de la pêche : morues, aiglefins, bars abondent sur les côtes de l'océan atlantique. Le bar américain (striped bass)*, d'une taille largement supérieure à celle de son homologue européen, préfère les fonds rocheux. Très apprécié de ceux qui pratiquent la pêche sportive, il s'accommode de diverses manières, de la plus simple à la plus sophistiquée.*



CLAMS À MARÉE BASSE

CI-DESSUS
Bien qu'on trouve des clams en France, ces coquillages sont moins répandus que les praires, qui leur ressemblent (en plus petit). Tâchez de vous procurer des clams en les commandant à l'avance chez votre poissonnier. À défaut, des praires feront l'affaire ; pensez alors à en compter un peu plus, car elles sont plus petites que les clams.

La pêche aux clams est une activité simple et conviviale à souhait ! Après l'acquisition du permis annuel (à Martha's Vineyard, il coûte 35$US et donne droit au ramassage d'un panier de clams par semaine ; pour les personnes âgées de plus de 60 ans, le permis est gratuit), il faut rassembler tout le matériel : des paniers métalliques et d'autres garnis d'attaches en polystyrène pour éviter que les clams ne s'échappent, un outil appelé *gage* ou *caliper* pour mesurer les clams, quelques râteaux ou de grosses fourchettes pour racler le fond, des gants en caoutchouc, un pneu dans lequel on place le panier de la « cueillette » pour le maintenir à la surface de l'eau et, enfin, quelques seaux que l'on remplit d'eau de mer pour rapporter sa pêche. À marée basse et par temps calme, le pêcheur de clams se met en maillot de bain et se lance dans les eaux peu profondes. Certains aiment se mettre à genoux, creuser et prendre les coquillages à la main, tandis que d'autres préfèrent les aspirer avec un débouchoir à ventouse et les rassembler à l'aide d'un râteau spécial. Suivant l'époque et l'abondance des clams, il faut environ deux heures pour ramasser de quoi nourrir de dix à quinze personnes. Mais, comme le dit Philip Craig, un écrivain de polars « pur Vineyard », dans *A Deadly Vineyard Holiday (Vacances fatales au Vineyard)*, peu importe le temps qu'il faut « puisque que peut-on faire de plus plaisant que ce que nous étions déjà en train de faire ? » Lorsque le plein de coquillages est fait, on met les clams – avec les moules, éventuellement prises ailleurs – dans les seaux d'eau de mer. Les clams se vident alors de leur sable et de leur boue, et s'ouvrent légèrement. Essayez de les ouvrir sans cette auto-ouverture, et vous comprendrez la signification du verbe anglais *to clam up*, qui veut dire «se fermer », « se boucler », « être muet comme une carpe » !



Chowder aux clams
(New England clam chowder)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

16 CLAMS
(OU UN MÉLANGE DE CLAMS ET DE PRAIRES)
175 G DE POITRINE FUMÉE HACHÉE FIN
50 CL DE LAIT
2 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
2 OIGNONS HACHÉS FIN
2 BRANCHES DE CÉLERI HACHÉES FIN
4 POMMES DE TERRE DE TAILLE MOYENNE
SEL, POIVRE

Lavez soigneusement les coquillages, jetez-les dans une grande casserole et ajoutez 75 cl d'eau. Portez à ébullition, laissez cuire jusqu'à ce que les clams s'ouvrent d'eux-mêmes (comptez environ 15 minutes), puis sortez les coquillages au fur et à mesure. Filtrez l'eau de cuisson en la passant dans un tamis fin.

Sortez les clams de leur coquille. Ôtez la peau dure extérieure (elle s'enlève facilement) et réservez-la dans une assiette. Placez le cœur, plus tendre, des coquillages dans une autre assiette. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes très petits . Hachez menu la peau dure des clams, au robot de préférence.

Faites sauter la poitrine fumée dans une casserole en fonte, sortez-la à l'aide d'une écumoire et mettez-la de côté. Jetez les oignons et le céleri hachés dans la casserole et faites-les cuire dans la graisse rendue par la poitrine fumée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez alors le hachis de clams, la poitrine fumée et les dés de pomme de terre, puis transférez le tout dans une cocotte et couvrez largement avec l'eau de cuisson (filtrée) des coquillages. Faites cuire à feu moyen pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Pendant ce temps, coupez les parties tendres des clams en deux ou trois pour obtenir des petits dés. Ajoutez-les dans la cocotte, puis laissez cuire pendant 5 minutes encore. Introduisez pour finir le lait, le beurre et du poivre, et mettez hors du feu dès le premier frémissement (avant l'ébullition). Laissez la soupe reposer durant 2 heures au moins, et réchauffez-la juste avant de la servir.

CI-CONTRE
Pour accommoder certaines recettes particulièrement savoureuses, les Américains commercialisent du jus de clams, très apprécié des amateurs de produits marins qui vivent loin de la mer.

LE CLAMBAKE COMME TOUJOURS !

Haut lieu de gourmandise et véritable institution, le *clambake* s'enorgueillit d'un arbre généalogique remontant aux Indiens et aux premiers pèlerins, qui utilisaient cette façon de cuire les coquillages : ils creusaient préalablement un trou dans le sable, y posaient des pierres chauffées, puis un lit d'algues, et installaient par-dessus des clams, bien sûr, mais aussi des homards et des épis de maïs. Ils ajoutaient alors une couche d'algues. Les aliments cuisaient ainsi à la vapeur grâce à l'eau se dégageant au fur et à mesure des algues chauffées. Aujourd'hui, le *clambake* demeure en Nouvelle-Angleterre l'occasion de faire un grand pique-nique près des côtes en plein été. Et comme il est souvent interdit d'organiser ces *clambakes* sur la plage, les gens les font chez eux, sur leur barbecue. Ils versent 2,5 cm d'eau dans le fond d'un large récipient allant sur le feu, puis déposent une couche d'épis de maïs, toujours en robe, une couche de clams enveloppés dans du papier d'aluminium épais et plusieurs épaisseurs d'algues. Avant de recouvrir le récipient de papier aluminium extrafort, ils enfouissent des homards au milieu des algues. Le feu est prêt à allumer. Le sassafras et le caroubier, des bois indigènes légers, sont utilisés car, à la différence du chêne, par exemple, ils brûlent chaud et ne donnent pas trop de cendres. Il faut 15 minutes pour porter le fond d'eau à ébullition, et encore 15 minutes pour cuire à la vapeur qui s'en dégage les fruits de mer et le maïs. Les algues et les feuilles de maïs sont récupérées pour faire du compost. Le bois qui n'a pas entièrement brûlé est aussi récupéré, pour le prochain *clambake*. Tout est recyclé !

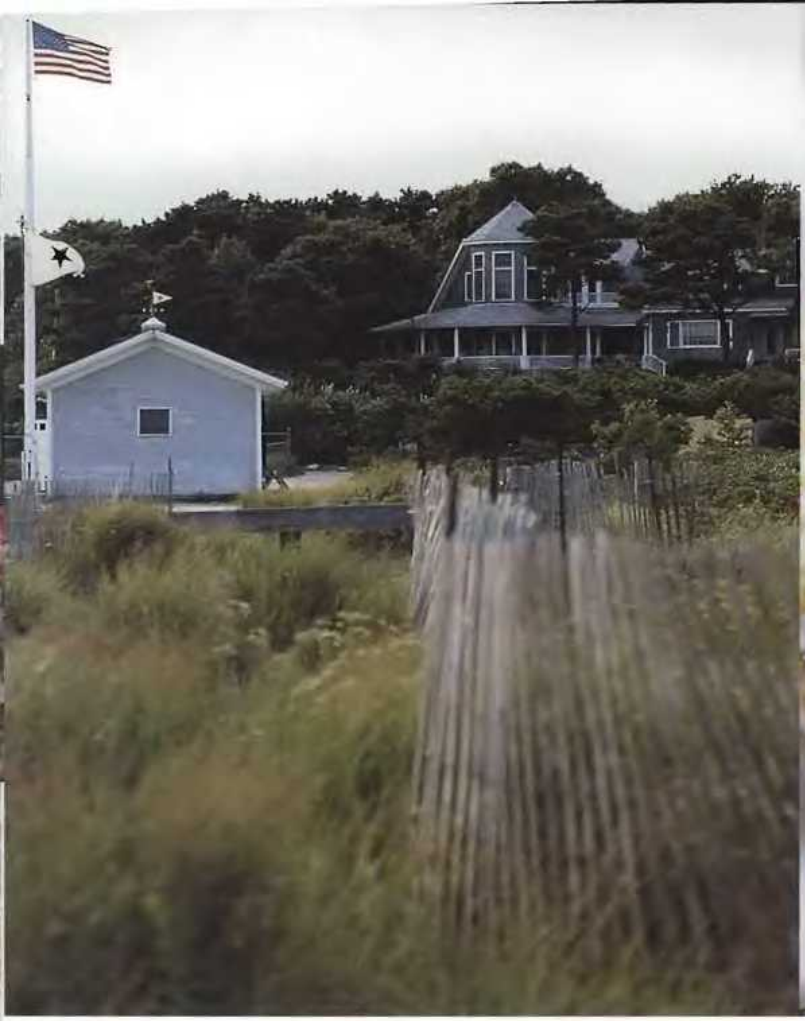
Homard diavolo
(lobster diavolo)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

LA CHAIR DE 2 PETITS HOMARDS
250 G DE CALMARS NETTOYÉS ET PRÊTS À L'EMPLOI
12 PRAIRES
500 G DE MOULES
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE
SEL, POIVRE

POUR LA SAUCE :
450 G DE TOMATES PELÉES EN BOÎTE
1 OIGNON HACHÉ
4 GOUSSES D'AIL HACHÉES
4 PETITS PIMENTS SECS (PIMENTS OISEAUX) EN BOCAL
1 CUIL. À CAFÉ D'ORIGAN
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE

Faites fondre l'oignon et l'ail hachés dans l'huile. Ajoutez les tomates, le piment et l'origan, et laissez mijoter à découvert, en écrasant les tomates, pendant 20 minutes. Salez et poivrez.
Lavez soigneusement les coquillages.
Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, jetez-y les calmars et laissez-les cuire en remuant pendant 1 à 2 minutes. Regroupez-les, toujours dans la poêle, ajoutez le homard coupé en morceaux et les praires, puis couvrez la sauteuse et laissez mijoter durant 8 minutes. Ajoutez alors les moules, couvrez et laissez mijoter pendant 3 à 4 minutes de plus, jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent.
Réservez homard et coquillages dans le plat de service, préalablement chauffé. Jetez le liquide de cuisson à l'exception de 5 cl, que vous laisserez dans la sauteuse. Ajoutez la sauce à la tomate, assaisonnez généreusement et servez bien chaud, avec du bon pain.
On peut ajouter quelques morceaux de lotte, poisson dont la consistance est proche de celle du homard.



Poisson aux huîtres (oyster-stuffed fish)

POUR 3 OU 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

1 KG DE CABILLAUD AVEC L'OS (OU 1 POISSON ENTIER DE 1 KG)
BEURRE POUR LE PLAT

POUR LA FARCE :
18 HUÎTRES (OU UN MÉLANGE D'HUÎTRES ET DE CLAMS)
1 ŒUF
1/2 POIVRON VERT COUPÉ EN MORCEAUX
2 OIGNONS ÉPLUCHÉS ET HACHÉS
3 GOUSSES D'AIL ÉPLUCHÉES ET HACHÉES
2 BRANCHES DE CÉLERI COUPÉES EN MORCEAUX
50 G DE CHAPELURE
1 PINCÉE DE THYM FRAIS
1 GOUTTE DE TABASCO
3 CUIL. À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL
POIVRE

Faites fondre les légumes dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres, sans les laisser brunir. Battez rapidement l'œuf, ajoutez la chapelure, le Tabasco, le thym, le sel et le poivre, puis incorporez les légumes.

Mettez les coquillages dans une casserole avec un tout petit peu d'eau et portez sur feu doux pendant 5 à 7 minutes (veillez surtout à ne pas les faire trop cuire, ils doivent juste s'ouvrir). Enlevez les coquilles, coupez les mollusques en morceaux et ajoutez-les à la farce.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez légèrement un plat allant au four et déposez-y le poisson. Soulevez la peau du cabillaud, étalez une partie de la farce sur la chair, rabattez la peau et ficelez pour maintenir la farce en place (si votre poisson est entier, mettez la farce à l'intérieur). Répartissez le reste de farce dans le plat, autour du poisson, couvrez de papier d'aluminium et enfournez. Laissez cuire pendant 40 minutes, puis enlevez l'aluminium et laissez cuire durant 5 minutes de plus. Assurez-vous que l'arête n'est plus rosée avant de servir, sinon poursuivez la cuisson pendant encore 10 minutes.

Chutney de canneberges
(cranberry chutney)

La canneberge et l'airelle appartiennent à la même famille des éricacées. L'airelle rouge (V. vitis idae) mûrit d'août à octobre et pousse dans les zones montagneuses françaises. La canneberge (V. macrocarpon) est originaire d'Amérique du Nord où elle est cultivée depuis 1816. La canneberge porte des baies rouge vif qui sont récoltées de fin septembre jusqu'à Noël.

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

330 G DE CANNEBERGES (OU D'AIRELLES)
400 G DE SUCRE CRISTALLISÉ
1 CITRON NON TRAITÉ
75 G DE GINGEMBRE CONFIT COUPÉ EN PETITS MORCEAUX
3 CUIL. À SOUPE D'OIGNON HACHÉ
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
1 PIMENT VERT *JALAPEÑO* SANS GRAINES ET COUPÉ EN PETITS MORCEAUX
1 BÂTON DE CANNELLE
1 CUIL. À CAFÉ DE MOUTARDE EN POUDRE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Prélevez le zeste du citron en supprimant toute trace de peau blanche, puis hachez-le. Pelez le citron à vif, épépinez-le et détaillez-le en petits cubes. Mettez tous les ingrédients dans une casserole, amenez à ébullition et laissez cuire, en remuant souvent, pour dissoudre le sucre.

Baissez le feu et poursuivez la cuisson doucement pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que les canneberges éclatent. Laissez refroidir, puis enlevez le bâton de cannelle et réservez au frais. Vous n'aurez plus qu'à laisser le chutney à température ambiante pendant 30 minutes avant de le servir.

Ce chutney se conserve parfaitement au réfrigérateur pendant au moins une semaine.

FÊTES D'AUTOMNE

Par moments, sur la Terre, la nature fait ses propres fêtes. Chaque année entre la fin septembre et la mi-novembre en Nouvelle-Angleterre, une fête se produit toute seule, une fête à inspirer les poètes et les peintres. C'est l'automne qui arrive dans le nord-est des États-Unis, et les feuilles des arbres se transforment d'une façon spectaculaire. La verdure d'été pâlit pour devenir jaune et, soudain, en quelques jours, la région se transforme en un kaléidoscope de couleurs aux tonalités riches de jaunes, de rouges, d'orange et de bruns. Cette beauté incomparable explique peut-être pourquoi les gens ont été enclins à faire tant de fêtes en automne.

PAGE DE DROITE
Lumière automnale sur les vérandas qui font le tour des habitations en bois de la Nouvelle-Angleterre.

Commençons par Halloween, fête où le potiron, symbole de la première récolte des pèlerins au XVII[e] siècle, est à l'honneur. Les cucurbitacées étaient inconnues des premiers habitants, mais ceux-ci purent en partie préserver leur santé grâce à elles car elles se récoltent en automne, saison pauvre en légumes frais. Halloween associe divers thèmes : la récolte, la fête des morts et la « magie » de cette courge. Une petite ritournelle américaine montre bien son importance :
« *Une citrouille le matin / Une citrouille à midi / Sans citrouille à manger / On irait de mal en pis.* »
Thanksgiving, la fête la plus importante et la plus joyeuse de l'année, a lieu le troisième jeudi de novembre. Elle célèbre le partage et l'abondance en souvenir de la première récolte que firent les pèlerins, en 1621. Ils dédièrent cette action de grâce non seulement à Dieu mais aussi aux Indiens, qui leur avaient appris à connaître les fruits de cette nouvelle terre et permis, par là même, de survivre à leur premier et terrible hiver dans le Massachusetts.

Le potiron possède aussi une fonction décorative. Transformé en lanterne avec une bougie au centre, il égaye fenêtres et jardins, surtout au moment d'Halloween.

Les potirons ne sont pas tous de la même couleur. Leur tonalité peut emprunter les nuances d'une palette allant du jaune pâle jusqu'au rouge écarlate.

À l'automne, les grands arbres, sous les rayons du soleil, semblent comme auréolés d'or et présentent un merveilleux paysage.

Les feuilles d'automne s'harmonisent parfaitement avec les potirons, dont elles partagent les couleurs.

Dinde rôtie
(roast turkey)

PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 3 HEURES

1 DINDE DE 4,5 KG
175 G DE BEURRE
2 CUIL. À SOUPE DE FARINE
FARCE (FACULTATIVE ; VOIR CI-CONTRE)
20 CL DE JUS DE POMME, DE JUS D'ORANGE OU DE CHAMPAGNE (FACULTATIF)
SEL, POIVRE

POUR LA SAUCE :
LES AILERONS, LE COU, LE FOIE ET LE GÉSIER DE LA DINDE
2 OIGNONS
1 CAROTTE
1 BRANCHE DE CÉLERI
BOUQUET GARNI
POIVRE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Salez et poivrez l'intérieur de la volaille, farcissez-la si vous le souhaitez, puis parsemez la peau de 50 g de beurre, détaillé en copeaux. Posez la dinde sur la grille du four, au-dessus de la lèchefrite, et enfournez. Faites-la cuire pendant 30 minutes sur un côté, retournez-la et faites cuire l'autre côté pendant 30 minutes de plus, puis mettez-la sur le dos et laissez-la rôtir ainsi pendant encore 2 heures. Veillez à l'arroser souvent, pendant ce temps, de son jus de cuisson additionné d'eau (et, éventuellement, de jus de pomme, de jus d'orange ou de champagne).
Mettez les ailerons, le cou, le foie et le gésier dans une grande casserole. Ajoutez les oignons, épluchés et coupés en quatre, la carotte, pelée et détaillée en grosses rondelles, la branche de céleri, du sel, du poivre et le bouquet garni. Versez 1 litre d'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir pendant environ 2 heures, en écumant souvent. À l'issue de la cuisson, versez le bouillon dans une passoire fine et pressez pour extraire le jus. Raclez le fond de la lèchefrite afin de recueillir les sucs de cuisson, transférez le tout dans une casserole, ajoutez le reste du beurre et faites chauffer à feu moyen. Dès que le beurre est fondu, incorporez la farine pour faire un roux. Mettez hors du feu et ajoutez 25 cl du bouillon préalablement préparé, en mélangeant bien pour éviter les grumeaux. Reposez sur le feu et rajoutez petit à petit du bouillon, jusqu'à ce que la sauce atteigne la consistance voulue.
Vous pouvez préparer votre bouillon à l'avance avec 1 livre d'ailes de poulet achetées à part.

Farce au pain de maïs
(cornbread stuffing)

POUR FARCIR 1 DINDE DE 4,5 KG
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

1/2 PAIN DE MAÏS (VOIR RECETTE P. 80)
125 G DE CHAIR À SAUCISSE
1 ŒUF
40 G DE BEURRE
280 G DE MARRONS AU NATUREL
1 POMME ÉPLUCHÉE ET COUPÉE EN LAMELLES
1 OIGNON HACHÉ
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
1 BRANCHE DE CÉLERI HACHÉE
2 CUIL. À SOUPE DE PERSIL FRAIS HACHÉ
1 CUIL. À SOUPE DE SAUGE HACHÉE
1 CUIL. À CAFÉ DE ROMARIN HACHÉ
1 CUIL. À CAFÉ DE THYM EFFEUILLÉ
40 G DE RAISINS SECS
5 CL DE COGNAC
SEL, POIVRE

Versez le cognac sur les raisins secs et laissez-les gonfler.
Faites fondre l'oignon et l'ail dans le beurre. Laissez-les cuire durant 5 minutes à feu moyen, puis ajoutez la chair à saucisse, écrasée à l'aide d'une fourchette, et laissez cuire en remuant jusqu'à ce que l'ensemble prenne une jolie teinte brune. Ajoutez le céleri et les lamelles de pomme, et poursuivez la cuisson pendant encore 5 minutes.
Hachez grossièrement les marrons. Émiettez le demi-pain de maïs dans un saladier, ajoutez les raisins et le cognac, puis la préparation précédente, et enfin les marrons. Mélangez le tout et incorporez les herbes et l'œuf, légèrement battu. Remplissez la dinde avec une partie de cette farce. Versez le reste dans une terrine, couvrez et faites cuire au four, en même temps que la dinde.

PAGE DE GAUCHE
Pour Thanksgiving, les dindes américaines sont d'habitude très grosses, puisqu'elles atteignent couramment 9 kilos. Si les dindes françaises sont plus petites, de 2,5 à 4,5 kilos, elles font parfaitement l'affaire car elles sont plus tendres et plus goûteuses. D'une manière générale, comptez 20 minutes de cuisson par livre pour rôtir une dinde d'un poids inférieur à 4,5 kilos.

PAGE DE DROITE
Dans les fermes de Nouvelle-Angleterre, la cuisine était la pièce principale, le cœur de la vie de famille. Un plat comme le bœuf braisé mijotait sur le feu pendant que d'autres devoirs étaient accomplis. Le gîte de noix (brisket) *était la viande favorite pour ce genre de préparation car il se conserve bien. Un repas où tout était servi en un seul plat* (a-meal-in-one-dish) *était typique.*

Pain de viande (meatloaf)

POUR 8 À 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

1 KG DE BIFTECK HACHÉ
100 G DE PORC MAIGRE HACHÉ
100 G DE VEAU MAIGRE HACHÉ
2 ŒUFS
2 YAOURTS NATURE
100 G DE FLOCONS D'AVOINE
2 OIGNONS MOYENS ÉPLUCHÉS ET HACHÉS
1 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
4 CUIL. À SOUPE DE FEUILLES DE CÉLERI HACHÉES
1 CUIL. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL
POIVRE

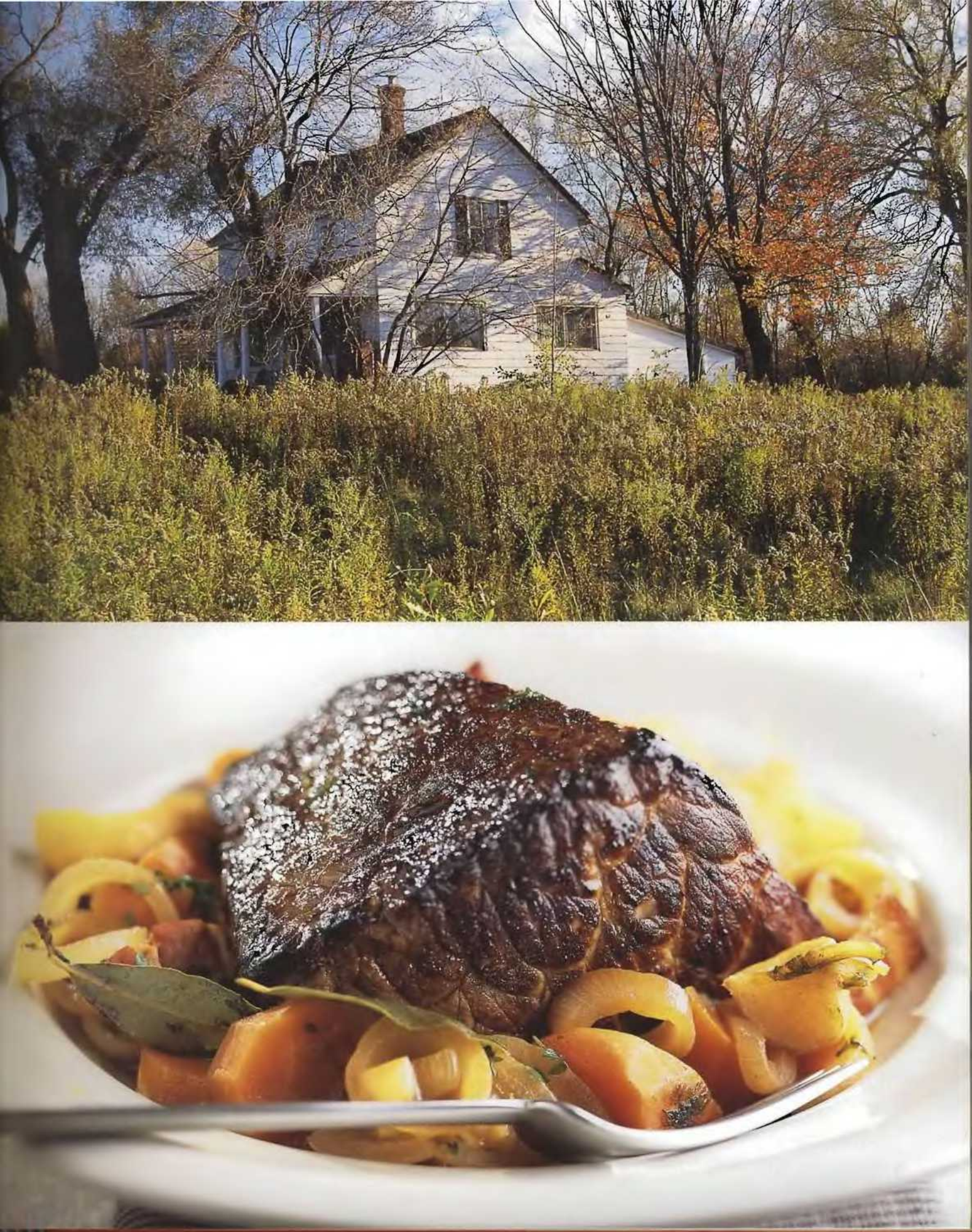
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les oignons hachés et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais sans les laisser brunir.
Dans un saladier, battez rapidement les œufs en omelette. Ajoutez les yaourts, le sel, du poivre, les herbes et les flocons d'avoine, puis incorporez les viandes, préalablement émiettées, et mélangez bien. Ajustez l'assaisonnement, rassemblez la préparation en forme de pain et enfournez. Laissez cuire pendant 1 heure, en arrosant de temps en temps.

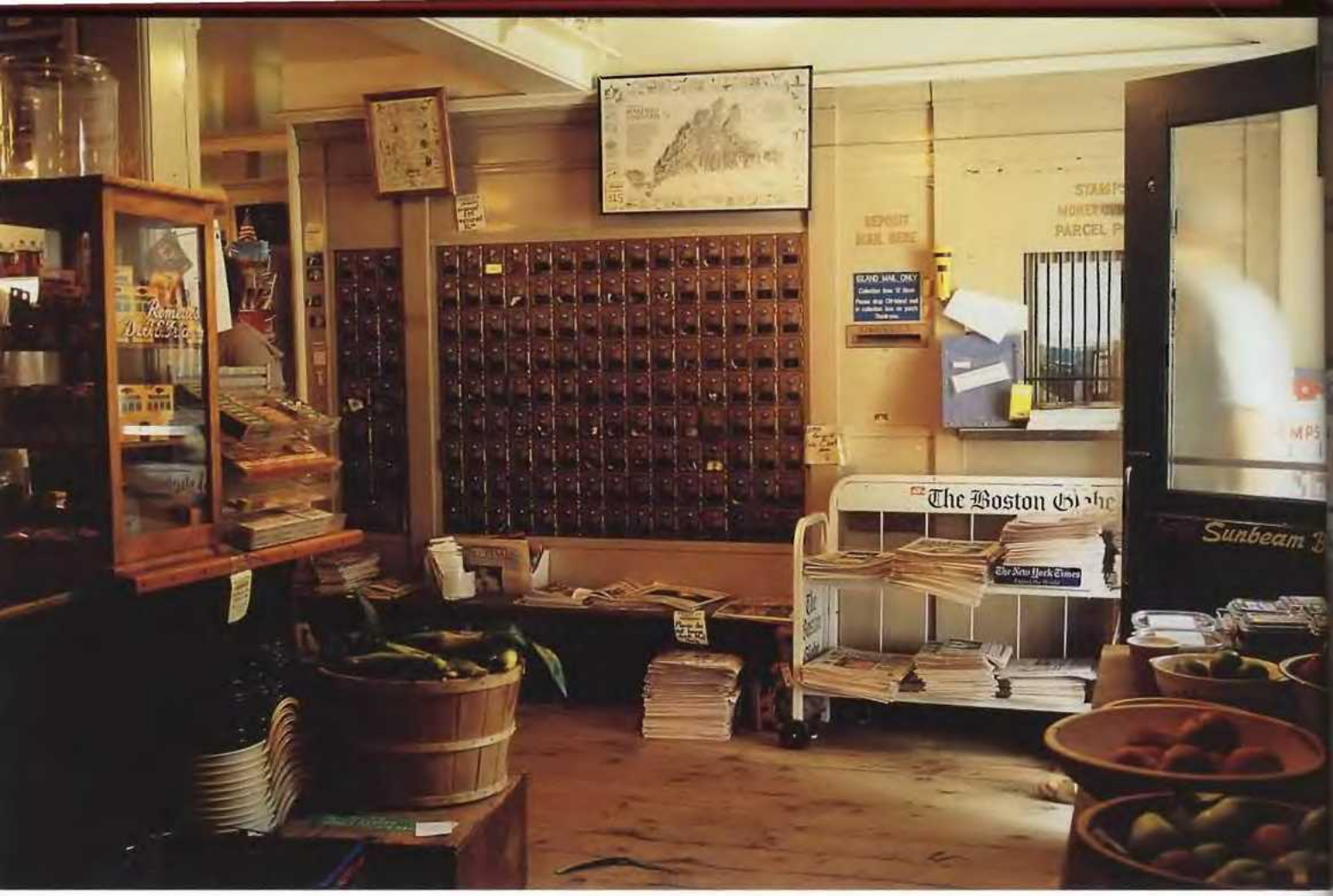
Bœuf braisé yankee
(yankee pot poast)

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 3 HEURES

3 KG DE GÎTE À LA NOIX
50 G DE LARD COUPÉ EN DÉS
5 OIGNONS ÉPLUCHÉS ET COUPÉS EN TRANCHES
8 CAROTTES
8 PETITES POMMES DE TERRE
2 NAVETS
2 FEUILLES DE LAURIER
4 BRINS DE PERSIL HACHÉS
50 CL DE CIDRE
1 CUIL. À SOUPE DE FARINE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE

Faites fondre les dés de lard dans une cocotte en fonte, prélevez-les à l'aide d'une écumoire et réservez-les dans une assiette. Salez et poivrez la viande, faites-la braiser de tous côtés dans la graisse des lardons, puis réservez-la. Baissez alors le feu et faites fondre les oignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Remettez la viande dans la cocotte et arrosez-la de cidre de façon qu'elle soit juste couverte. Ajoutez le laurier et le persil, amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter pendant 3 heures (ou jusqu'à ce que la viande soit tendre).
Lavez et épluchez les légumes. Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson, remettez les lardons et ajoutez les légumes dans la cocotte.
Prélevez viande et légumes à l'aide d'une écumoire, et enlevez les feuilles de laurier. Découpez la viande en tranches et réservez-la au chaud, ainsi que les légumes, sur le plat de service préalablement chauffé.
Faites réduire le jus de cuisson sur feu vif jusqu'à ce qu'il en reste environ 40 cl. Préparez un roux avec la farine dans une petite casserole à part, puis incorporez-le à la sauce pour épaissir un peu cette dernière. Rectifiez l'assaisonnement, versez une partie de cette sauce sur la viande et sur les légumes, et servez le reste à part. Vous pouvez décorer le plat de service avec des tranches d'orange non pelées ou avec de l'écorce d'orange.





CI-DESSUS
L'épicerie campagnarde, ou general store, *cumule les fonctions d'épicerie et de magasin de première nécessité, mais aussi de bureau de poste, de poste restante, de lieu de rencontre, de point de presse, de centre d'affichage et, l'été, de dépôt de maïs frais. Toute une vie !*

Risotto à la courge d'hiver
(winter squash risotto)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 35 MINUTES

1 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 OIGNON HACHÉ FIN
250 G DE COURGE (OU DE POTIRON) RÂPÉE
1 CUIL. À SOUPE DE SAUGE FRAÎCHE CISELÉE
200 G DE RIZ ARBORIO
60 CL DE BOUILLON DE POULE
50 G DE PARMESAN RÂPÉ
SEL, POIVRE

Versez le bouillon dans une casserole, portez-le à ébullition et laissez-le sur feu doux.
Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Jetez-y l'oignon et faites-le fondre pendant 5 à 8 minutes, sans le laisser brunir, puis ajoutez la courge et laissez cuire durant 5 minutes de plus. Parsemez de sauge ciselée, ajoutez le riz et remuez sans arrêt pendant 1 minute.
Versez doucement 12 cl de bouillon, en remuant toujours. Dès que le riz a absorbé tout le liquide, ajoutez de nouveau 12 cl de bouillon. Répétez l'opération encore deux fois, jusqu'à avoir versé 50 cl de bouillon en tout. Le riz devrait alors être tendre et parfaitement cuit ; dans le cas contraire, ajoutez un peu de bouillon et poursuivez la cuisson.
Incorporez doucement le parmesan, rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.

Gâteau de carottes, de courgettes et de blettes

(carrot, zucchini and swiss chard casserole)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 H 15

1 KG DE COURGETTES
650 G DE CAROTTES
700 G DE CÔTES ET DE FEUILLES DE BLETTES
500 G D'OIGNONS HACHÉS
QUELQUES FEUILLES DE CÉLERI HACHÉES
75 G DE BEURRE
3 GROS ŒUFS
120 G DE CHAPELURE FINE
100 G DE FARINE
1 CUIL. À CAFÉ DE LEVURE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL
POIVRE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Râpez les courgettes avec leur peau (grille moyenne), salez-les et faites-les égoutter pendant 15 minutes dans une passoire. Épluchez et râpez les carottes. Hachez les côtes et les feuilles de blettes. Faire fondre les oignons hachés dans une bonne noix de beurre pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
Pressez les courgettes et les blettes pour en extraire le maximum de liquide (que vous pourrez garder pour une soupe).
Mélangez tous les légumes, la chapelure, le céleri, le sel et les œufs dans un grand saladier. Ajoutez alors la farine, préalablement additionnée de la levure, poivrez et salez généreusement. Goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.
Étalez la préparation dans un plat allant au four, parsemez-la de copeaux de beurre et laissez cuire, à découvert, pendant 1 h 15.

CI-DESSUS
Les gâteaux de légumes sont inspirés des kugels *de la cuisine allemande et juive. En variant les ingrédients, on peut renouveler ce plat, commode et délicieux, au gré du marché. Ces gâteaux accompagnent presque toutes les viandes en grillade, le poulet rôti, etc. Ils sont très bons le lendemain de leur cuisson, réchauffés ou même froids ; en leur incorporant du jambon ou des restes de viande, ils peuvent constituer un vrai repas.*

LES FARMERS' MARKETS

PAGE DE DROITE
Au farmers' market, *on vend aussi bien des fleurs de jardin que des légumes. La famille de fermiers au grand complet, y compris les enfants, participent à la culture et à la vente directe des produits récoltés.*

Les *farmers' markets* (marchés d'agriculteurs) ont toujours existé aux États-Unis, mais ils attirent aujourd'hui de plus en plus de monde, sont de plus en plus nombreux et se développent à la fois dans les grandes villes comme New York et dans les petites villes « ordinaires ». À la différence de la plupart des marchés en France aujourd'hui, les stands sont tenus par les agriculteurs eux-mêmes.
Entre 1994 et 2000, le nombre de ces marchés a augmenté de 63 %, et on en dénombre plus de 2 800 aux États-Unis. Ils répondent au désir des consommateurs de manger des aliments plus frais, plus variés, produits près de chez eux et provenant de fermes à échelle humaine, n'ayant pas recours à ces procédés ultrasophistiqués où légumes et fruits sont cultivés dans des serres ressemblant à des usines !
Au *farmers' market* de Martha's Vineyard dans le Massachusetts, par exemple, un agriculteur « bio » cultive avec la Lune pour semer, planter et récolter au meilleur moment. L'agriculture biologique respecte le sol, la plante et l'animal en utilisant des fertilisants naturels, tels les composts et les engrais biologiques, et elle pratique la rotation des cultures. Elle refuse les engrais chimiques, les pesticides de synthèse, les désherbants, les hormones et les manipulations génétiques.
Ces marchés colorés, bigarrés, bon enfant, vivants et sympathiques s'inscrivent souvent dans la mouvance « bio », qui devient maintenant la norme. Les supermarchés les plus traditionnels sont sommés par leurs clients de proposer des fruits et des légumes biologiques. Toutefois, même si beaucoup de petits fermiers cultivent organiquement, ils ne trouvent pas tous essentiel d'adhérer officiellement à cette tendance.

On ne peut pas se passer d'une camionnette, le pickup truck, *pour livrer, bien sûr, mais aussi pour décharger et pour présenter les produits.*

Bouquets de fleurs rustiques dans des vases de fortune, en fait des bouteilles de plastique coupées.

Qu'il s'agisse d'articles certifiés bio ou pas, les fruits, les légumes et les produits sont présentés avec simplicité.

Que les étiquettes soient dessinées professionnellement ou faites à la main, elles sont souvent accompagnées d'un petit conseil culinaire.

CRONIG'S
MARKET

LA SÈVE DES INDIENS

CI-DESSUS
La Nouvelle-Angleterre abonde en lacs, en baies, en rivières et en ruisseaux, sans parler des milliers de kilomètres de côtes autour des chaînes de montagnes. Évidemment, on trouve l'érable partout.

De la mi-février à la mi-avril, quand les températures oscillent entre 0 et 5 °C, les fermiers de Nouvelle-Angleterre récoltent la sève de l'érable, ce bel arbre si typique de la région. Cette sève qui coule annonce que les arbres, qui semblent morts après le rude hiver, vivent encore : c'est le premier indice de l'arrivée du printemps.

Bien que le sirop d'érable soit aussi produit dans d'autres régions, rien n'est plus caractéristique du goût des habitants de Nouvelle-Angleterre que ce sirop. Les légendes qui entourent sa fabrication sont nombreuses. Ce serait un Indien qui, le premier, aurait découvert qu'un liquide transparent comme l'eau coulait de l'arbre dans lequel il venait de planter son tomahawk. Utilisée par la suite en cuisine, la sève de l'érable fut transformée en un sirop appelé *sinzibukwud* par les Indiens, et son goût fort et caractéristique est devenu un élément important de la cuisine indienne, et donc américaine.

Aujourd'hui, le procédé de fabrication a peu changé : la sève d'érable contient 2 % de sucre, il faut quarante ans avant que l'arbre ne puisse être entaillé et il ne peut produire qu'environ 1 litre de sève par an. Cette dernière est portée à ébullition à très haute température, sans addition d'aucun autre produit, et des lois assez strictes contrôlent sa fabrication. Il faut de 80 à 100 litres de sève pour produire 2 litres de sirop d'érable... mais le plaisir qu'il procure en vaut bien la peine.

Pancakes au lait fermenté
(buttermilk pancakes)

POUR ENVIRON 36 PANCAKES DE 10 CM DE DIAMÈTRE
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 6 MINUTES

250 G DE FARINE
3 GROS ŒUFS
60 G DE BEURRE
25 CL DE LAIT FERMENTÉ (OU 2 YAOURTS NATURE)
1ÈRE CUIL. À CAFÉ DE BICARBONATE DE SOUDE
1 CUIL. À SOUPE DE SUCRE SEMOULE
1 PINCÉE DE SEL
HUILE NEUTRE

Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand bol, puis ajoutez les œufs, le lait fermenté et le beurre fondu.
Chauffez très fort une poêle à crêpe, graissez-la avec un peu d'huile et versez de la pâte à l'aide d'une petite louche. Dans une poêle à crêpe de 25 cm de diamètre, on peut mettre 5 *pancakes*. Dès que se forment des petites bulles sur le bord de la *pancake*, retournez-la et faites-la cuire de l'autre côté (ne la retournez qu'une fois).
Gardez les *pancakes* déjà faites au chaud, recouvertes d'un torchon par exemple.

Vous pouvez ranger le reste de pâte au frais et l'utiliser une prochaine fois (elle se garde une semaine au moins). Si elle devient trop épaisse, ajoutez un peu de lait.

CI-DESSUS
Les pancakes *constituent un petit déjeuner classique aux États-Unis, et ce depuis toujours. Elles s'apparentent aux crêpes françaises, mais sont plus petites et plus épaisses, et surtout ne se mangent pas aux mêmes occasions. Elles se dégustent avec du beurre et du sirop d'érable.*

Muffins aux myrtilles
(blueberry muffins)

POUR 12 MUFFINS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

100 G DE MYRTILLES
125 G DE BEURRE RAMOLLI
2 ŒUFS
25 CL DE LAIT (OU 2 YAOURTS NATURE)
175 G DE SUCRE
300 G DE FARINE
1 1/2 CUIL. À CAFÉ DE LEVURE ALSACIENNE
1 1/2 CUIL. À CAFÉ DE VANILLE LIQUIDE
SUCRE GLACE
1 PINCÉE DE SEL

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez le moule à muffins ou 12 petits ramequins. Mélangez le sel, la levure et la farine.
À l'aide d'un batteur électrique, fouettez le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajoutez les œufs, toujours en fouettant, puis le mélange à base de farine et le lait, petit à petit et en alternant ces deux ingrédients. Versez alors la vanille et remuez avec une cuillère en bois, puis ajoutez les myrtilles et mélangez délicatement.
Versez la préparation dans le moule à muffins, saupoudrez de sucre glace et enfournez pour 30 minutes. Démoulez les muffins dès la fin de la cuisson.

CI-DESSUS
Les pépites de chocolat (chocolate chips), *petits dés de chocolat, sont un produit de base pour les cookies américains, mais ils sont quasiment introuvables en France. Pour les fabriquer vous-même, prenez une tablette de bon chocolat à cuire et, tout en laissant le chocolat dans son emballage, frappez-le avec un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir des éclats de la taille souhaitée.*

Cookies au chocolat (chocolate chip cookies)

POUR 60 À 80 COOKIES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : DE 10 À 12 MINUTES PAR FOURNÉE

2 ŒUFS
250 G DE BEURRE RAMOLLI
350 G DE PÉPITES DE CHOCOLAT
100 G DE NOIX HACHÉES GROSSIÈREMENT
400 G DE FARINE
150 G DE SUCRE EN POUDRE, 120 G DE SUCRE VERGEOISE
1 CUIL. À CAFÉ DE VANILLE LIQUIDE
1 1/2 CUIL. À CAFÉ DE BICARBONATE DE SOUDE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez deux ou trois tôles à pâtisserie.
Mélangez la farine, le bicarbonate et le sel. Réservez. Travaillez vigoureusement le beurre et les deux sucres, puis ajoutez les œufs et la vanille, sans cesser de battre. Incorporez alors le mélange à base de farine et ajoutez les éclats de chocolat et les noix hachées.
À l'aide d'une cuillère, dressez sur les plaques des petits tas de pâte, séparés les uns des autres de 2 cm. Enfournez pour 10 minutes, puis sortez-les aussitôt du four (trop cuits, ils deviennent très secs).

Brownies : les inratables

POUR 30 CARRÉS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : DE 20 À 25 MINUTES

300 G DE CHOCOLAT À CUIRE (À 50 % DE CACAO AU MINIMUM)
200 G DE BEURRE + 20 G POUR LE MOULE
4 ŒUFS
300 G DE SUCRE
150 G DE FARINE
100 G DE NOIX GROSSIÈREMENT HACHÉES
1 1/2 CUIL. À CAFÉ DE VANILLE LIQUIDE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule rectangulaire de 36 x 24 cm.
Faites fondre le beurre avec le chocolat au bain-marie. Incorporez le sucre et la vanille, mélangez bien et laissez refroidir. Ajoutez alors les œufs, un par un, en battant bien. Versez la farine d'un coup, mélangez rapidement et ajoutez les noix. Transvasez la préparation dans le moule, enfournez et laissez cuire pendant 25 minutes. Coupez le gâteau en carrés avant qu'il ne soit complètement refroidi.

Tarte au potiron (pumpkin pie)

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 1 H 25
CUISSON : 1 HEURE

POUR LA PÂTE :
1 DISQUE DE PÂTE DE 25 CM DE DIAMÈTRE
(VOIR RECETTE CI-DESSOUS,
EN DIVISANT PAR DEUX LES QUANTITÉS
POUR N'OBTENIR QU'UN SEUL DISQUE)
3 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
50 G DE SUCRE VERGEOISE
30 G DE NOIX DE PÉCAN, HACHÉES FIN
20 G DE BEURRE

POUR LA GARNITURE :
1 KG DE CHAIR DE POTIRON
3 ŒUFS, 30 CL DE LAIT CONDENSÉ NON SUCRÉ
15 CL D'EAU, 100 G DE SUCRE
80 G DE SUCRE VERGEOISE
1 CUIL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
1/2 CUIL. À CAFÉ DE GINGEMBRE RÂPÉ
1/2 CUIL. À CAFÉ DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE
1/2 CUIL. À CAFÉ DE CLOU DE GIROFLE
EN POUDRE
1 PINCÉE DE SEL

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrez un moule à tarte et foncez-le avec le disque de pâte, en laissant cette dernière déborder un peu sur le pourtour.
Travaillez ensemble le beurre, le sucre vergeoise et les noix de pécan, puis étalez cette préparation sur le fond de tarte. Faites cuire pendant 6 à 7 minutes, sortez du four et laissez refroidir. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6).
Enlevez les pépins et les filaments du potiron. Mettez le morceau entier, avec la peau, dans un plat à four et laissez-le cuire pendant 1 heure environ (comptez 15 minutes au four à micro-ondes) ; la peau sera ainsi facile à enlever. À l'issue de la cuisson, écrasez la chair du potiron en purée et, si elle vous semble trop liquide, versez-la dans une petite casserole et faites-la sécher un peu sur feu moyen. N'éteignez pas le four.
Battez les œufs en omelette et incorporez-leur petit à petit 350 g de purée de potiron. Ajoutez le sel, les deux sucres et les épices. Mélangez, ajoutez le lait condensé et l'eau, puis mélangez de nouveau. Versez cette préparation dans le fond de tarte, enfournez et laissez cuire pendant 50 minutes.

PAGE DE GAUCHE
La fête de Thanksgiving ne serait pas complète sans la tarte au potiron. Vous pouvez la faire traditionnelle, comme ici, ou « fantaisie », par exemple en y incorporant des blancs d'œufs battus en neige et de la gélatine pour en faire une mousse.

Tarte aux pommes (apple pie)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : DE 35 À 40 MINUTES

POUR 2 DISQUES DE PÂTE
DE 28 CM DE DIAMÈTRE :
400 G DE FARINE
230 G DE BEURRE TRÈS FROID
2 CUIL. À SOUPE DE SUCRE (FACULTATIF)
2 PINCÉES DE SEL
12 CL D'EAU GLACÉE

2 KG DE POMMES ACIDES
40 G DE BEURRE
200 G DE SUCRE
1 CUIL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
4 CUIL. À SOUPE DE JUS DE CITRON

Préparez la pâte à tarte : mettez tous les ingrédients, à l'exception de l'eau, dans le bol du robot et pétrissez rapidement (moins de 1 minute). Ajoutez petit à petit l'eau glacée pendant ce pétrissage, jusqu'à ce qu'une boule se forme. Abaissez alors immédiatement la pâte et couvrez-en le fond du moule, ou enveloppez-la de film plastique alimentaire et gardez-la au réfrigérateur.
Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7) et beurrez un moule à tarte.
Versez le sucre, la cannelle et le citron sur les pommes épluchées et coupées en morceaux, puis mélangez soigneusement pour que chaque morceau soit bien enrobé.
Foncez le moule avec un des deux disques de pâte, en laissant cette dernière déborder sur le pourtour. Versez les pommes sur le fond de tarte, disposez-les en forme de monticule de 15 cm de hauteur au centre (elles vont réduire) et parsemez-les de noisettes de beurre. Couvrez les pommes de l'autre abaisse de pâte. Pincez ensemble les deux disques de pâte de façon à les souder l'un à l'autre. Piquez le couvercle avec une fourchette, enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes. Baissez alors la température à 180 °C (th. 6) et poursuivez la cuisson pendant encore 35 minutes, jusqu'à ce que le couvercle soit bien doré.

LE 4 JUILLET, UNE FÊTE AMÉRICAINE

La Déclaration d'indépendance, signée et adoptée le 4 juillet 1776, marque le jour où l'Amérique devint une nation. Aujourd'hui, feux d'artifice, défilés, barbecues dans les jardins, pique-niques sur la plage et couleurs bleu, blanc, rouge marquent cette fête. Les Américains fêtent leur indépendance avec patriotisme, et la gastronomie joue un rôle central.

La fête arrive en plein été ; la tradition veut que les grilles des barbecues s'allument (hot dogs, hamburgers, travers de porc, etc.), que la bière, la limonade et le thé glacé (sans oublier le Coca-Cola) coulent à flot, et que les paniers à pique-nique se remplissent de mets considérés comme traditionnellement américains : salade de pommes de terre, *coleslaw*, poulet frit, maïs, sandwichs, cookies et gâteaux décorés comme le drapeau américain, pour n'en nommer que quelques-uns. Les menus d'aujourd'hui reflètent une diversité culturelle de plus en plus grande, et les activités sont de plus en plus élaborées, le tout autour du thème originel de *« life, liberty and the pursuit of happiness ! »*.

Il est vrai que les Américains n'ont pas inventé le sandwich (le premier, paraît-il, fut créé au XVIII^e siècle par lord Sandwich, qui était trop occupé à une table de jeu pour manger un vrai repas), mais celui-ci fait partie du folklore américain. Repas en lui-même, pris sur le pouce – et quelquefois pendant qu'on travaille –, il se décline en un nombre infini de variétés. Règle d'or : un sandwich doit être assemblé juste avant d'être mangé, et les ingrédients (tomate, laitue, etc.) doivent être impeccablement frais.

Sandwich au thon (tuna sandwich)

POUR 2 SANDWICHS
PRÉPARATION : 10 MINUTES

1 BOÎTE DE THON À L'EAU
1 ŒUF DUR (FACULTATIF)
1 OIGNON ÉPLUCHÉ ET HACHÉ FIN
1 BRANCHE DE CÉLERI HACHÉE FIN
1/4 DE POIVRON VERT ÉPÉPINÉ ET HACHÉ FIN
50 G DE MAYONNAISE (OU DE FROMAGE BLANC) + 20 G POUR LE PAIN
1/2 CITRON
4 TRANCHES DE PAIN DE MIE
SEL, POIVRE

Égouttez le thon et écrasez-le à l'aide d'une fourchette. Ajoutez l'oignon, le céleri, le poivron, 50 g de mayonnaise, le citron, le sel et du poivre. Si vous avez choisi de mettre un œuf dur, écalez-le, hachez-le et incorporez-le à la préparation. Tartinez le pain, grillé ou non, d'une légère couche de mayonnaise. Étalez le mélange au thon, recouvrez-le d'une autre tranche de pain et coupez le sandwich en deux dans la diagonale.

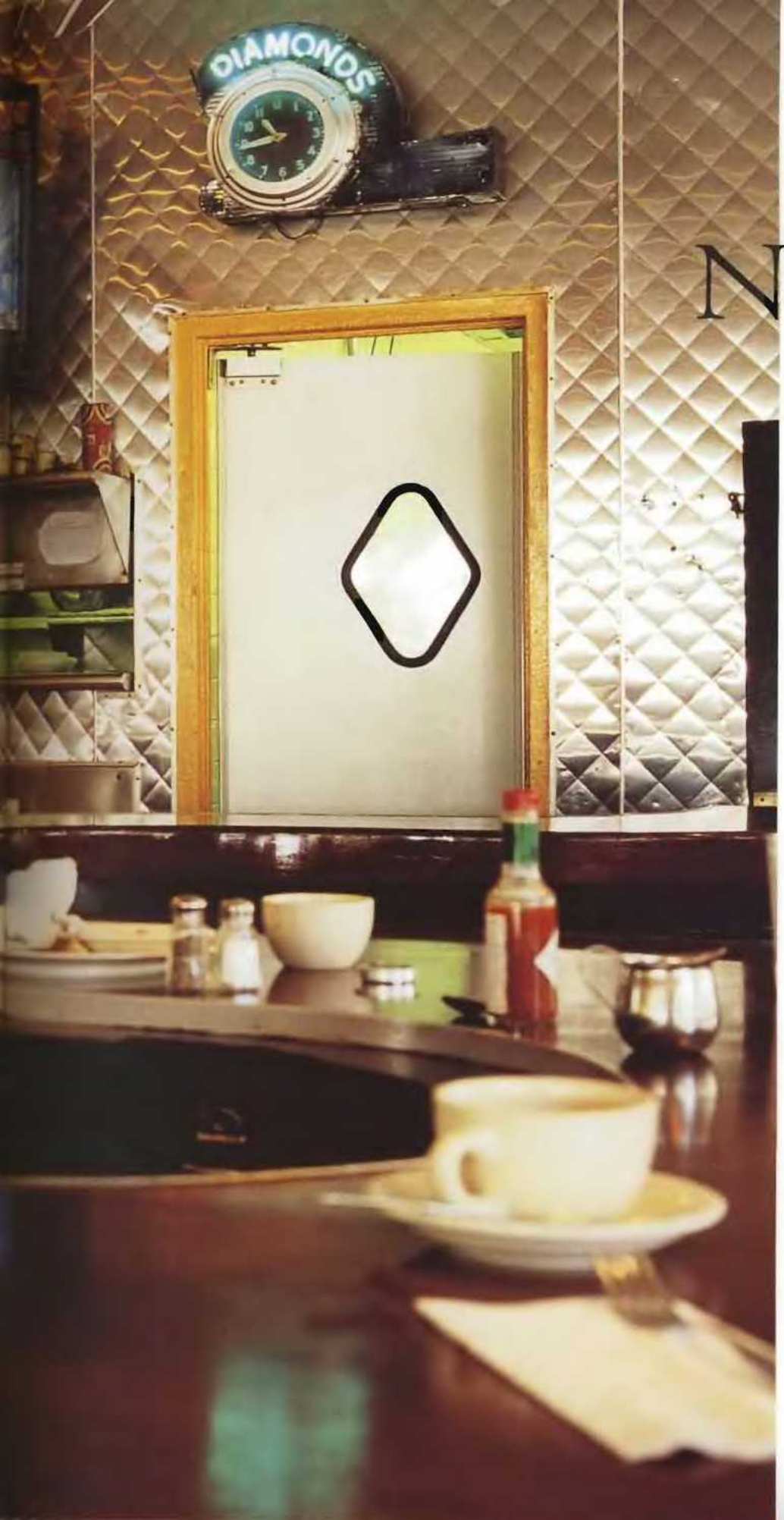
Salade de choux (coleslaw)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
MACÉRATION : 1 HEURE

1/4 DE CHOU ROUGE
1/4 DE CHOU BLANC
2 CAROTTES
3 CUIL. À SOUPE DE CIBOULE FINEMENT CISELÉE
20 CL DE FROMAGE BLANC
20 CL DE MAYONNAISE
GRAINES DE CÉLERI
ANETH HACHÉ
3 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE
SEL, POIVRE

Râpez finement les choux et les carottes. Mélangez la mayonnaise, le vinaigre et le fromage blanc, versez le tout sur les légumes, salez, poivrez et mélangez soigneusement. Saupoudrez le *coleslaw* d'herbes et de graines de céleri, puis réservez-le pendant 1 heure au moins au frais avant de le servir.

GOVERNMENT WARNING:
WARNING
OCCUPANCY BY MORE THAN PERSONS IS DANGEROUS AND UNLAWFUL



New York

LA CUISINE DU MELTING-POT

Certains estiment que New York est une ville où la préoccupation majeure est la nourriture. Non seulement comme à Paris parce que la gastronomie y règne, mais aussi parce qu'une multitude de groupes ethniques y vivent. Leurs traditions, leur culture, et même leurs passions, imprègnent la tradition culinaire new-yorkaise. Il y a des personnes à New York pour qui la nourriture – qu'elle soit sans prétention ou bien plus sophistiquée – compte beaucoup : le pain de la City Bakery ou de chez Bouley, la bisque de homard de chefs comme Daniel Boulud, la pizza de Ray's ou de chez Lombardi, le saucisson du *delicatessen* Katz, coupé sur mesure pour un simple pourboire traditionnel de 1$US par des charcutiers reconnus comme étant les « chefs sushi du pastrami » ou les poissons fumés tel le lox de Russ & Daughters, vendus avec une dose de psychanalyse et de blagues qui incarne l'héritage et la tradition russo-juive, sont des incontournables pour tout vrai New-Yorkais. Et avec les nouvelles vagues d'immigrés qui continuent de déferler sur la ville, les identités et les modes culinaires sont en perpétuelle mouvance : Mexicains, Indiens, Chinois et Coréens, entre autres, tous viennent avec leurs mets, leurs épiceries et leurs restaurants.

Il est frappant à New York de constater l'envie de chacun d'être le *best*, le meilleur dans son domaine gastronomique, quelle que soit sa spécialité. En 1990, le prix pour le meilleur hot dog était donné au Papaya King, qui a battu le redoutable John Labine. Et depuis trois ans, le Corner Bistrot, dans Greenwich Village, détient le palmarès du meilleur hamburger de la ville ! Eli Zabar, passionné par chaque fruit vendu dans ses supermarchés de luxe, surveille de près et quotidiennement la qualité de ses produits, toujours à la recherche de la nouveauté, angoissé par l'idée que cette qualité ne soit pas à la hauteur de ses désirs.

CI-DESSUS, À GAUCHE
La Chinatown de New York est la plus grande des États-Unis avec plus de 70 000 Chinois.

CI-DESSUS, À DROITE
Les étals des marchés de poissons et de fruits de mer regorgent de trésors. Jusqu'à quatorze espèces de crevettes peuvent être proposées.

DÉLICES ETHNIQUES

La relation qu'ont les New-Yorkais avec leur cuisine fait réellement partie de leur identité, et même de leur destin. L'histoire de l'épicerie-*delicatessen* Russ & Daughters en donne un exemple révélateur. Situé aujourd'hui dans le Lower East Side, quartier historique des immigrés italiens, chinois, russes, polonais et juifs d'Europe de l'Est, ce magasin impeccable et appétissant en diable, avec ses barils de cornichons et ses vitrines de poissons fumés déclinés en dizaines de variétés et de coupes différentes, est un haut lieu de la gastronomie new-yorkaise. Tout a commencé en 1914 lorsque Joel Russ, jeune immigré de Galicie en Pologne, a créé cette entreprise en vendant des champignons secs sur une charrette (*pushcart*). La tradition continue avec son petit-fils, Mark Feldman, qui gère aujourd'hui l'institution. La *success-story* de ce magasin est tracée sur ses murs : un portrait de Joel peint à l'huile est accroché dans le magasin, montrant cet homme distingué, un sourire de contentement sur ses lèvres ; on y voit aussi les portraits de ses trois filles (Anne, Hattie et Ida), car Joel n'a jamais pu avoir de fils, mais « seulement » trois filles. Qu'importe. Joel installe ses filles aux comptoirs de son premier magasin de l'Orchard Street, et va jusqu'à appeler son magasin Russ & Daughters (Russ et Filles).

CI-DESSOUS

L'enseigne Deli *au néon est un phare de la cuisine juive new-yorkaise. Une nourriture classique, délicieuse, et en plus certifiée kasher.*

CI-CONTRE

Central Park, à New York, représente un vaste espace vert qui sert de poumon à la ville. De nos jours, plusieurs traiteurs se sont spécialisés dans la préparation de pique-niques destinés à des clients désireux de se restaurer avant d'écouter un concert gratuit.

Deux de ses filles trouvent leur futur mari dans le magasin même, et les gendres reprennent l'affaire de leur beau-père (leurs portraits ornent aussi les murs). Le jour de notre visite, Niki Russ Feldman, 23 ans, la fille de Mark, nous accueille dans le magasin. Diplômée, entre autres, de l'Institut d'études politiques de Paris, parlant cinq langues couramment (y compris le japonais), elle pense que peut-être sa vocation est de gérer le magasin car, après tout, les femmes sont pour quelque chose dans cette histoire ! Chez Russ & Daughters, rien n'est laissé au hasard – les poissons sont encore choisis à la main dans des fumoirs traditionnels –, et le client est roi. Joel en serait fier car, comme dit son petit-fils : « Nous faisons les choses comme mon grand-père les faisait. »

CI-DESSUS
À New York, les meilleurs produits côtoient les meilleurs chefs qui viennent mesurer leur talent en offrant une gastronomie décorée d'étoiles Michelin rivalisant avec celle de la France.

Creuset de nombreuses immigrations, New York a été surtout l'épicentre du monde juif au début du XX[e] siècle. Le respect des obligations religieuses de cette communauté est à la base d'une nourriture que l'on reconnaît aujourd'hui comme tout simplement américaine, bonne et délicieuse, et que l'on mange partout aux États-Unis. Quelques rues après Russ & Daughters se trouvent les quartiers italien, puis chinois, puis grec... et bien d'autres. Entrer dans un de ces quartiers, c'est entrer dans un pays de merveilles gastronomiques, de produits parfois mystérieux pour le novice. Loin du monde des supermarchés américains aseptisés avec leurs produits sous vide, ici les commerces regorgent de produits frais et insolites. Tout se trouve à New York, et qui plus est en abondance ; c'est un réel bonheur d'y faire des courses.

Ce phénomène existe dans bien d'autres villes des États-Unis, mais c'est à New York que la dose d'ethnicité dans la cuisine est aussi concentrée. Il y a des marchés dans tous les coins de la ville, et aussi dans les banlieues de Manhattan : Brooklyn, Queens et Bronx. Avec les nouvelles vagues d'immigration provenant d'Afrique, d'Asie, d'Amérique centrale et d'Amérique du Sud, ajoutées aux précédentes, il est facile pour un cuisinier de combler son mal du pays. Le tour du monde gastronomique se fait en métro, et quelquefois il suffit de changer de trottoir pour changer de pays.

NOURRITURE « FUSION »

La proximité mène forcément aux mélanges, et le mélange des goûts et des traditions culinaires a produit une grande créativité à New York : on appelle ce phénomène la *fusion food*. Historiquement, *fusion* veut tout simplement dire « évolution » : à New York, cette évolution est quasi quotidienne ! Une recette italienne comme la pizza peut voir ses ingrédients remplacés par ceux d'une autre culture, mexicaine par exemple, utilisant une pâte de maïs ou une tortilla, de la salsa, du cheddar, du poulet et des tomates au lieu du traditionnel tandem tomate-mozzarelle. Des restaurants, comme le Sushi Samba (péruvien-brésilien-japonais !) se créent constamment, et des chefs, utilisant les ingrédients des différentes cultures, sont toujours à la recherche du nouveau. Le grand chef new-yorkais Michael Otsuka, d'ascendance viennoise-juive-japonaise-américaine, fait une cuisine asiatique à base de crème et de beurre dans

son restaurant Thalia ! Cette créativité n'est pas réservée à New York, mais la tendance a peut-être commencé ici par la force des choses. New York attire le monde entier depuis longtemps.

STREET FOOD

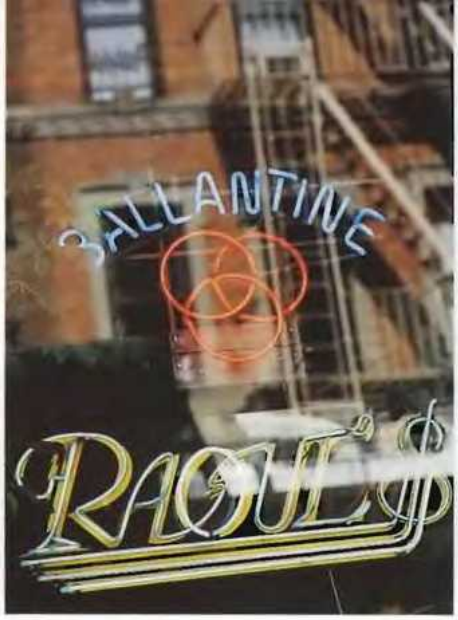
Un autre phénomène typiquement new-yorkais est la vente de nourriture dans la rue : sur des charrettes, dans des petites baraques *(booths)* ou dans des kiosques sont vendus hot dogs, *chili-dogs*, pizzas, bretezls, tacos, sandwichs au poulet afghans, falafel, saucisses, café ou cappuccino, cookies, muffins, *bagels*, etc. Il n'est pas rare de voir hommes et femmes d'affaires faire la queue dans ces endroits. La qualité de la nourriture offerte se juge à la longueur de la queue qui se forme à l'heure du déjeuner. Ces *vendors* (marchands ambulants) ne vendent pas qu'aux heures des repas : ils sont ouverts huit heures par jour et il n'y a pas d'heure pour ceux qui aiment grignoter à volonté, ce qui, selon toutes les apparences, semble être le cas de la plupart des New-Yorkais ! Le drame du 11 septembre 2001 s'est abattu sur New York de façon redoutable : la ville a perdu des fils et des filles de toutes nationalités, qui contribuaient à la richesse de sa vie de tous les jours. Un esprit de solidarité a rassemblé les New-Yorkais autour d'une volonté très forte : continuer, coûte que coûte, à vivre, à travailler et à manger comme avant. On a vu sur *ground zero* affluer les ravitaillements en nourriture apportant quelques moments de répit aux secouristes, professionnels et volontaires. Un des grand chefs new-yorkais a transformé son restaurant en cantine pendant trois mois avec des bénévoles qui ont travaillé du matin au soir pour leur offrir, dans l'adversité, un *taste of New York*.

CI-CONTRE
Un superbe farmer's market *à Union Square, en plein milieu de New York et de ses gratte-ciel.*

CI-DESSUS
On trouve à New York d'excellents pains de formes, de parfums et d'ingrédients divers, mais aussi contrairement aux idées reçues, d'excellents fromages.

Les bars à New York sont tous une colonie. On a tout beaucoup de bars à la première ou en bouteille, et des cocktails, enfin des vins immuables. Il ne faut pas s'étonner outre un martini dry avec olive et un gibson avec un petit oignon blanc, vous parlez de vieux, ou des vins chers en l'univers du cocktail.

Coors
LIGHT
BEER



PAGE DE DROITE
Vue d'une terrasse au Central Park West. Le toit est aménagé pour le bénéfice de tous les habitants de l'immeuble, qui viennent y prendre un verre, déguster un repas ou profiter du coucher de soleil.

CI-DESSOUS
Ce coffee shop, *avec son style intérieur des années 1950, se situe juste en face du* farmers' market *d'Union Square.*

Manhattan

4 CL DE WHISKY CANADIEN
1 CL DE VERMOUTH SEC
1 CL DE VERMOUTH ROUGE
1 ZESTE DE CITRON OU UNE CERISE CONFITE (AVEC SA QUEUE)

Versez tous les ingrédients dans un shaker rempli de glace pilée, secouez vigoureusement et transférez le liquide, en le filtrant, dans un verre à manhattan.

Cosmopolitan

3 CL DE VODKA AU CITRON
1 CITRON VERT NON TRAITÉ
2 CL DE TRIPLE-SEC
2 CL DE JUS DE CANNEBERGE *(CRANBERRY JUICE)*

Prélevez un zeste sur le citron, puis pressez ce dernier. Versez tous les ingrédients dans un verre avec des glaçons, secouez et transvasez dans un autre verre, en filtrant ce cocktail à l'aide d'une passoire.

Margarita

4 CL DE TEQUILA
2 CL DE JUS DE CITRON VERT (OU DE CITRON JAUNE)
2 CL DE TRIPLE-SEC (OU DE COINTREAU)

Versez les ingrédients dans un verre contenant de la glace pilée grossièrement et transvasez le tout, en le filtrant, dans un autre verre.

Poulet chinois façon Gene
(Gene's chinese chicken)

CI-DESSUS
Dans la Chinatown de New York, on compte jusqu'à deux cents restaurants chinois, où l'on peut trouver presque toutes les cuisines de Chine : de Canton, du Sichuan, de Shanghai ou de Suzhou.

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 60 À 80 MINUTES

6 CUISSES DE POULET COUPÉES EN DEUX
3 CUIL. À SOUPE DE HARICOTS NOIRS SALÉS (*BLACK BEANS IN SALTED SAUCE*)
25 CL DE BOUILLON DE POULE
50 G D'OLIVES COUPÉES EN MORCEAUX
3 GOUSSES D'AIL HACHÉES
1 CUIL. À SOUPE DE GINGEMBRE FRAIS HACHÉ
3 CUIL. À SOUPE DE SAUCE DE SOJA
3 CUIL. À SOUPE DE VIN SUCRÉ (OU DE JUS DE POMME)
1 CUIL. À CAFÉ DE POUDRE DE CHILI
2 CUIL. À CAFÉ DE PAPRIKA
1 CUIL. À SOUPE DE CUMIN EN POUDRE
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
SEL, POIVRE

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
Badigeonnez d'huile les morceaux de poulet, rangez-les dans un plat huilé allant au four et répartissez les olives, l'ail, le gingembre et les *black beans* sur la volaille.
Dans un bol à part, mélangez soigneusement la sauce de soja, le bouillon et le vin avec la poudre de chili, le paprika et le cumin. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Versez le tout sur le poulet et laissez mariner pendant plusieurs heures si possible.
Enfournez et laissez cuire pendant 1 heure, en arrosant le poulet de temps en temps.

Pasta aux asperges et aux petits pois
(asparagus pasta)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

500 G DE PENNE
1 KG D'ASPERGES
250 G DE PETITS POIS FRAIS ÉCOSSÉS
25 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES
25 CL DE CRÈME FRAÎCHE
PARMESAN FRAÎCHEMENT RÂPÉ
3 CUIL. À SOUPE DE BASILIC FRAIS HACHÉ
3 CL D'HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Nettoyez et parez les asperges, en ne gardant que la partie la plus tendre. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites blanchir les petits pois pendant environ 2 minutes, puis prélevez-les à l'aide d'une écumoire et réservez. Faites blanchir les asperges dans la même eau pendant 2 minutes également.
Portez à ébullition une grande quantité d'eau pour les *penne.*
Versez l'huile dans une grande poêle, faites-y sauter les petits pois et les asperges. Portez à ébullition le bouillon additionné de la crème dans une autre poêle, salez, poivrez et laissez mijoter pendant 3 minutes, puis versez sur les légumes.
Jetez les *penne* dans l'eau bouillante et faites-les cuire *al dente,* puis mélangez-les aux petits pois et aux asperges. Ajoutez enfin le basilic et laissez sur feu très doux pendant quelques minutes. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement au besoin et parsemez de parmesan fraîchement râpé.

CI-DESSUS
La date d'installation d'un restaurant est un élément de fierté. Les propriétaires la mettent en avant, surtout si elle est ancienne.
Ces immeubles typiques du bas de Manhattan, à Little Italy, sont régulièrement repeints afin de conserver leur jeunesse.

Guisado de puerco
(pork stew)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 1 H 15

1 KG D'ÉPAULE DE PORC DÉSOSSÉE
2 OU 3 CUIL. À SOUPE DE SOFRITO
1 CUIL. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE
CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE

Dégraissez le porc et coupez-le en cubes, puis faites sauter ces derniers dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés de toute part. Ajoutez le sofrito et mélangez, en raclant bien le fond de la sauteuse pour récupérer les sucs de cuisson de la viande. Arrosez avec 25 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure au moins, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Dégraissez, répartissez dans des bols et ajoutez un peu de crème fraîche, puis saupoudrez de coriandre et servez.

IMAGE DE GAUCHE
La cuisine portoricaine traditionnelle s'appelle cocina criolla, *où le porc y est la viande de prédilection. Le riz et les haricots sont servis ensemble et constituent un plat de base, souvent accompagné d'une* salsa, *la sauce et la musique !*

Sofrito

2 POIVRONS ROUGES
3 POIVRONS VERTS
2 TOMATES
8 GOUSSES D'AIL
2 OIGNONS
1 CUIL. À SOUPE D'ORIGAN
1 BOTTE DE CORIANDRE FRAÎCHE
2 CL D'HUILE D'OLIVE
SEL

Hachez grossièrement les ingrédients dans le bol d'un robot, puis transférez le tout dans une casserole et faites cuire pendant 15 minutes sur feu doux. Laissez refroidir, et réservez au réfrigérateur.

Élément de base des cuisines cubaine et portoricaine, le sofrito *est un condiment – une sorte de* salsa – *qui se prépare à l'avance et se conserve durant 2 semaines dans le réfrigérateur. Il peut accompagner toutes sortes de viandes, et 1 cuillerée de cette sauce dans une soupe ou dans un ragoût lui donne une nette saveur cubaine ou portoricaine.*

Ragoût irlandais
(irish stew)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 2 HEURES, LA VEILLE

2 KG D'AGNEAU À RAGOÛT, COLLIER ET/OU ÉPAULE
3 POMMES DE TERRE ÉPLUCHÉES ET COUPÉES EN TRANCHES
5 OU 6 POMMES DE TERRE ÉPLUCHÉES ET COUPÉES EN DEUX
8 CAROTTES ÉPLUCHÉES ET COUPÉES EN RONDELLES DE 1 CM D'ÉPAISSEUR
3 OU 4 OIGNONS MOYENS ÉPLUCHÉS ET HACHÉS
50 G D'ORGE
75 CL DE BOUILLON DE VOLAILLE (OU D'EAU)
2 CUIL. À CAFÉ DE THYM FRAIS DE PRÉFÉRENCE
WORCESTERSHIRE SAUCE
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
POIVRE
SEL

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Faites fondre les oignons dans un faitout jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez la viande, préalablement coupée en morceaux de taille moyenne, le thym et l'assaisonnement. Ajoutez ensuite les pommes de terre coupées en tranches (elles serviront à épaissir la sauce), le bouillon et une goutte de Worcestershire sauce. Mélangez, puis ajoutez les pommes de terre coupées en deux, portez à ébullition, couvrez et enfournez pour 1 heure.
Sortez le faitout du four, ajoutez les rondelles de carotte et l'orge, et remettez au four (ou sur le feu) pour prolonger la cuisson de 45 minutes à 1 heure : la viande doit alors être fondante.
Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur. Le lendemain, enlevez la graisse figée à l'aide d'une cuillère et faites réchauffer le ragoût sur feu doux avant de le servir.

Comme pour beaucoup de ragoûts et de recettes traditionnelles, il existe autant de façon de faire l'*irish stew* qu'il y a d'Irlandais aux États-Unis ! Certains jurent qu'il faut mettre des navets, d'autres des panais, et d'autres des petits pois. Beaucoup ajoutent du lard gras à la recette. On en voit même qui parachèvent le ragoût avec un peu de crème fraîche. Une chose cependant semble acquise : il ne faut pas mettre de farine, car ce sont les pommes de terre, et éventuellement l'orge, qui servent à épaissir la sauce.

LES DÉLICES DU DELICATESSEN

Les *delicatessens* gardent encore les qualités des épiceries d'antan. Entre traiteur et restaurant, ces épiceries proposent souvent une salle où chacun peut se mettre convenablement à table, en plus des vitrines présentant des ingrédients et des préparations à emporter ou à déguster sur place. Les *delis* rappellent certains types de restaurants allemands ou d'Europe de l'Est, mais ceux que l'on connaît aujourd'hui sont la quintessence de la culture juive, et ont été véritablement créés en Amérique.

PAGE DE DROITE
Chez Katz's, la grande et ancienne balance sert toujours.

C'est dans les *delis* – d'abord à New York et, par la suite, dans tous les États-Unis – que la viande de porc contenue dans la saucisse de Francfort et dans le salami a été remplacée par du bœuf additionné de diverses épices, que le *pastrami* kasher – avec son légendaire sandwich – est devenu un des mets préférés des Américains, que le cornichon *(kosher dill pickle)* est devenu un condiment nuancé (aigre, demi-aigre, quart-aigre, aigre-doux, avec ail ou sans, etc.) et que le pain vedette de la gastronomie juive-américaine, le *bagel*, a gagné sa renommée auprès de tous les Américains.

Le *delicatessen* bénéficie d'une aura un peu mythique aux États-Unis. Le Carnegie Deli est un haut lieu de Broadway, avec ses personnalités (voir les films de Woody Allen) et ses *mafiosi*. En dehors de New York, certains *delis* baptisent leurs sandwichs de noms de stars de cinéma (le « Humphrey Bogart », sandwich à la salade de poulet sur du pain au cumin, etc.). Aujourd'hui, les *delicatessens* s'adaptent au goût « américain », offrant dans leurs menus des tranches de viande de dinde ou de rosbif et du *coleslaw*.

En Amérique, on dit d'ailleurs : « Vous n'avez pas besoin d'être juif pour manger du pain au carvi ! »

Le caviar se trouve souvent sur la carte, à emporter ou à manger sur place. Sans façon !

Ces delis *sont souvent vastes, et leur mobilier est résolument vieillot. Les murs sont ornés de photos de gens connus.*

Le salami est à l'origine italien, mais quand il est fabriqué avec du bœuf seul, il peut devenir Kosher salami, *produit de base des* delis.

AIL ORDER D
SALA
DETECTO SCALES
9
0
1
2
3
4

Borchtch

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 H 20

5 GROSSES BETTERAVES CRUES, ÉPLUCHÉES ET RÂPÉES
1 OIGNON RÂPÉ
2 ŒUFS
LE JUS D'UN CITRON
1 CUIL. À SOUPE DE SUCRE
SEL, POIVRE

Mettez les betteraves dans une casserole avec l'oignon et 2 litres d'eau. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, c'est-à-dire pendant 45 minutes. Ajoutez le jus de citron et le sucre, et faites cuire durant 20 minutes de plus. Battez rapidement les œufs en omelette, salez et ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau froide. Sans cesser de battre, incorporez un peu du liquide chaud dans les œufs, puis reversez le tout dans la casserole. Mélangez bien et dégustez, chaud ou froid.
Vous pouvez aussi ajouter 1 cuillerée à soupe de concombre ou d'œuf dur haché.

PAGE DE DROITE
Comme beaucoup de recettes ethniques, les foies de volaille hachés comportent de nombreuses variantes et écoles. Certains mettent une pointe d'ail haché, d'autres mettent tout ou partie des oignons crus au lieu de les faire cuire, et d'autres encore ajoutent quelques feuilles de céleri cru hachées.

Foies de volaille hachés (chopped liver)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

500 G DE FOIES DE VOLAILLE
4 OU 5 ŒUFS DURS
4 OU 5 OIGNONS
3 CUIL. À SOUPE RASES DE GRAISSE DE VOLAILLE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL
POIVRE

Mettez la graisse dans une poêle, ajoutez les foies de volaille et faites-les sauter rapidement (ils doivent être encore légèrement rosés), puis sortez-les à l'aide d'une écumoire et réservez.
Épluchez les oignons, émincez-les et faites-les fondre dans la même poêle jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Mettez les foies, les oignons et les œufs durs écalés dans le bol d'un robot, hachez grossièrement le tout, salez et poivrez (si vous n'avez pas de robot, vous pouvez hacher les foies, les oignons et les œufs dans un hachoir à viande, ou même à la fourchette).
Transférez la préparation dans une terrine et proposez-la sur des canapés à l'apéritif, en hors-d'œuvre avec des cornichons ou en sandwich.

Harengs hachés (chopped herring)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES

1 BOCAL DE ROLLMOPS
3 ŒUFS DURS
2 PETITES POMMES AVEC LA PEAU, CŒUR ENLEVÉ
1 OIGNON MOYEN ÉPLUCHÉ
40 G DE PAIN DE MIE SANS CROÛTE (FACULTATIF)
1 CUIL. À CAFÉ DE SUCRE
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE

Égouttez soigneusement les harengs au-dessus d'un bol de façon à garder le liquide, enlevez les petites piques de bois qui les maintiennent enroulés et plongez-les dans de l'eau fraîche.
Faites tremper le pain dans 3 cuillerées à soupe du liquide réservé.
Rincez plusieurs fois les harengs, puis hachez-les avec l'oignon, les pommes et les œufs, à l'exception de 2 des 3 jaunes.
Ajoutez le sucre, l'huile et le pain trempé, et hachez le tout. Si la préparation est trop acide, ajoutez un peu plus de pain. Émiettez les 2 jaunes d'œuf réservés pour décorer juste avant de servir.

Sandwich submarine

1/2 BAGUETTE DE BON PAIN
FINES TRANCHES DE ROSBIF
FINES TRANCHES DE GRUYÈRE
RONDELLES DE TOMATE
QUELQUES FEUILLES DE LAITUE
FINES RONDELLES D'OIGNON
MAYONNAISE
MOUTARDE

Tartinez généreusement le pain de moutarde ou de mayonnaise (additionnée ou non de moutarde), et posez par-dessus les ingrédients, juste avant de consommer. Un *sub* est un vrai fourre-tout, ce qui ne veut pas dire qu'on y met n'importe quoi : les ingrédients doivent être frais et s'harmoniser entre eux. Cela dit, tout est permis : boulettes de viande, poulet, salami, œufs durs, poivrons, etc.

Hamburger suprême (avec ou sans pain)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : DE 5 À 7 MINUTES

500 G DE BIFTECK HACHÉ
1 ŒUF
2 OIGNONS FINEMENT HACHÉS
2 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
PERSIL
FARINE
SEL, POIVRE

POUR LA VARIANTE SANS PAIN :
12 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES OU DE VIN
2 CUIL. À SOUPE DE BEURRE

Mettez le beurre à fondre dans une poêle et faites-y cuire lentement les oignons. Mélangez-les à la viande, puis ajoutez l'œuf et l'assaisonnement. Formez 4 hamburgers, farinez-les légèrement et faites-les cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté dans la poêle de cuisson des oignons. Le hamburger peut alors être mangé sur du pain, accompagné de ketchup par exemple. Si vous préférez le manger sans pain, transférez-le dès la fin de sa cuisson sur un plat. Jetez la graisse de la poêle et, sur feu vif, ajoutez le vin ou le bouillon et raclez le fond pour y dissoudre les sucs de cuisson. Laissez réduire de moitié, puis mettez hors du feu et incorporez le beurre peu à peu. Versez cette sauce sur les hamburgers juste avant de les servir.

FAST FOOD : PRESSÉ MAIS GOURMET

Il existe 300 000 restaurants fast-food aux États-Unis ; ils représentent une véritable industrie agroalimentaire. Pourquoi le fast-food est-il devenu si populaire ? Parce que c'est une nourriture facile, bon marché, vite commandée et vite consommée. C'est un repas à manger dans du pain, qui ne nécessite ni assiette ni table. Le fast-food reflète la vie rapide des États-Unis, surtout dans les métropoles. Il est souvent commandé par téléphone, parfois par fax (il devient alors *fax-food*), et livré à domicile ou au bureau, d'où son nom de *take out* (« à emporter »). Le fast-food par excellence est le sandwich, mais ce peut être aussi un hamburger ou une pizza.
Le fast-food peut être bon (sandwich de bruschetta et de champignons portobello, par exemple), mais les experts en nutrition nous mettent en garde contre ses importants apports en calories, en sodium, en graisse et en cholestérol.
À consommer donc avec modération ! On constate depuis peu que des efforts sont faits pour améliorer la qualité des fast-food, avec des opérations « gourmet » ou « bio », et que se développent les fast-food végétariens.

PAGE DE GAUCHE
Le hamburger – du bifteck haché servi sur un pain particulier appelé bun *– est par essence américain. Suivant l'inspiration du moment, on peut y ajouter du ketchup, de la mayonnaise, de la moutarde, des tranches de tomate, une feuille de laitue, une tranche de bacon, des rondelles d'oignon cru, des cornichons, etc. Pour faire un cheeseburger, on ajoute une tranche de fromage.*

LUNCHEONETTES : MANGER BIEN ET SANS FAÇON

Le *lunch*, ou déjeuner, n'est pas le seul repas servi dans les *luncheonettes*. Traditionnellement, le petit déjeuner fait aussi parti du menu de ces cafés-restaurants si typiques des villes américaines, et surtout des grandes métropoles comme New York.

La *luncheonette*, lieu un peu rétro, était très populaire dans les années 1950 ; elle suscite un sentiment de confort et de facilité, offrant la possibilité de manger bien et sans façon. L'ambiance est familière, rappelant son chez-soi, et on y mange souvent rapidement – ou aussi rapidement qu'on le souhaite – sans pour autant que la nourriture soit du fast-food monotone et sans caractère.

L'architecture des *luncheonettes* est bien connue de ceux qui connaissent la culture populaire américaine: un long comptoir en formica fait face à un gril où l'on peut voir préparer sa commande, et des tabourets fixés au sol pivotent ; il y a souvent aussi quelques tables. Les *luncheonettes* sont d'habitude construites dans un endroit étroit, et donc tout en longueur.

Les horaires d'ouverture correspondent aux besoins des gens qui travaillent : ouvertes dès 6 h 30, elles continuent de servir des petits déjeuners jusque vers midi ; le gril est alors nettoyé, et les *pancakes* font place aux hamburgers et aux sandwichs. Vers 15 heures, une fois son devoir accompli – offrir un repas honnête pour un prix raisonnable à des estomacs pas trop délicats –, la *luncheonette* ferme pour le reste de la journée. On ne dîne normalement pas dans une *luncheonette*.

PAGE DE DROITE
Les luncheonettes *ne doivent pas être confondues avec les* diners, *que l'on trouve plutôt le long des routes et dans les endroits moins urbains.*

Le comptoir d'une luncheonette *est tout à fait sans prétention, et se prête à un service rapide et efficace.*

Les verres sont costauds et empilables. L'alcool est absent dans les luncheonettes, *mais le thé glacé y est servi à volonté dans de grands pichets.*

Le sandwich est de rigueur sur le menu, ici fait de pain au cumin et de pastrami, bœuf en saumure délicieux et typique de la cuisine juive ashkénaze.

Gâteau de fromage
(cheesecake)

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

POUR LE FOND :
200 G DE BISCUITS SECS (THÉ BRUN OU PETITS-BEURRE)
100 G DE BEURRE FONDU + 10 G POUR LE MOULE
50 G DE SUCRE
1 CUIL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE

POUR LA GARNITURE :
500 G DE RICOTTA
200 G DE FROMAGE BLANC
4 ŒUFS
150 G DE SUCRE
1 CUIL. À SOUPE DE VANILLE LIQUIDE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule rond de 22 cm de diamètre, de type moule à manqué.
Préparez d'abord le fond : écrasez les biscuits pour les réduire en chapelure, ajoutez le sucre et le beurre, mélangez et recouvrez de cette pâte le fond et le bord du moule.
Travaillez les fromages ensemble jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez les œufs un à un, en battant bien après chaque œuf, puis incorporez le sucre et la vanille, toujours en battant. Versez cette garniture dans le moule, enfournez et laissez cuire pendant 1 heure.
Attendez que le fond du moule soit totalement refroidi pour démouler le gâteau, et réservez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Le gâteau de fromage est fabriqué aux États-Unis avec du *cream cheese*. En dehors de la ricotta, les fromages qui font bien l'affaire en France sont le Samos, le Carré Frais Gervais, le Saint-Florentin, le Saint-Morêt ou la brousse de brebis.

CI-CONTRE
Les vitrines des bakeries *à New York racontent l'histoire multi-ethnique de la ville.*

BOULANGERIES « MADE IN NEW YORK »

New York est un paradis pour les pâtisseries et les boulangeries. Un seul mot en anglais, *bakery*, sert à désigner le lieu où l'on trouve soit du pain, soit des pâtisseries, et souvent les deux. S'y côtoient les sucreries et les pains du monde entier, car tous les immigrants ont amené avec eux leurs recettes et leurs secrets. En la matière, Italiens et Juifs arrivent en tête, et les Français juste derrière. Après des années d'achat de produits hautement industriels, sous Cellophane et avec un *shelf-life* (date limite de vente) extrêmement long, les gens ont retrouvé aujourd'hui le goût des produits frais, qui sortent du four et qui ressemblent au « fait maison ».
Les *bakeries* sont la vitrine d'un monde ancien qui contraste avec les gratte-ciel du paysage new-yorkais. Elles remplissent la ville d'arômes riches et rassurants. De plus, les boulangers new-yorkais mettent un point d'honneur à développer et à créer de nouvelles gammes de produits délicieux et variés. *Bagels* des Juifs d'Europe centrale, baguettes françaises, *pumpernickel* (pain noir au seigle) germano-hongrois, *strudels* autrichiens, mais aussi *pies* (tartes), *doughnuts* (beignets) et *cheesecakes* (gâteaux au fromage) bien américains sortent des fourneaux des *bakeries* de New York et racontent toute une histoire.

DOUGHNUTS

Moins gras et plus léger que son cousin le beignet, distingué par le trou au milieu, le doughnut *est une tradition américaine, mangé avec le café le matin, ou comme petit en-cas à toute heure de la journée.*

COOKIES

Les cookies américains existent dans toutes les tailles et toutes les formes imaginables. La pâte, à base de beurre, de sucre, d'œufs et de farine, est légère et moelleuse, et peut être découpée et décorée avec fantaisie et originalité.
Deux petits sablés peuvent être fourrés de crème au citron ou de confiture et collés ensemble.

MUFFINS

Ici, le muffin est fait avec des myrtilles, mais toutes les baies se prêtent à sa confection. Il se mange chaud, tiède ou froid, simple ou ouvert en deux et tartiné avec du beurre.

TOFFEES

Au beurre, fondant et croquant à la fois, coupé en carré (forme de rigueur), le toffee *est à mi-chemin entre une confiserie et un gâteau.*

COOKIES

Les célèbres cookies aux éclats de chocolat. Ces cookies sont maintenant célèbres partout dans le monde.

APPLE PIE

Le pie *américain se distingue d'une tarte en ce que la pâte sert non seulement de fond, mais aussi de couverture. Le voici en miniature.*

MUFFINS

La variété des muffins, entre pain et gâteau, est grande. Ici, trois des muffins les plus consommés : aux myrtilles, au citron et aux graines de pavot, et au maïs.

TARTELETTE AU NOIX DE PÉCAN

SABLÉS

TARTELETTE AU CITRON

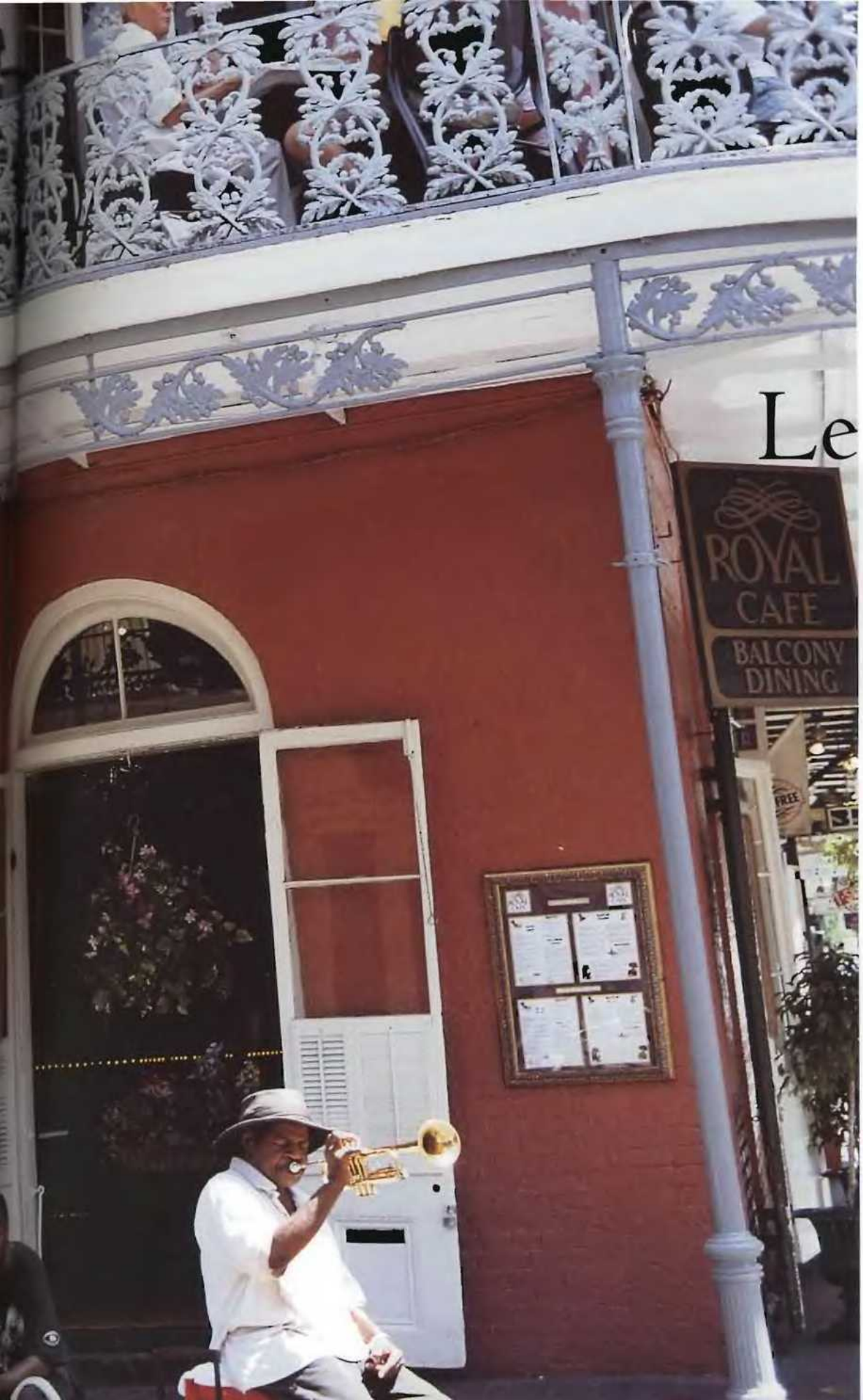
Cette tarte, typique du Sud, peut être fabriquée, comme toutes les tartes, en petite taille.

Pour les fêtes, et surtout à Noël, la confection des sablés devient un art en lui-même.

En petit format, la tarte au citron a une présentation élégante et délicate.

LES PETITS GÂTEAUX

Le petit gâteau américain est en grande partie un héritage d'Europe de l'Est et des pays nordiques (le mot même de cookies vient de l'allemand *Kuchen*). Il se mange en quelques bouchées, s'accompagne souvent d'un bon café, et peut être consommé comme dessert bien sûr, mais aussi à toute heure de la journée.
Le cookie est le plus populaire des petits gâteaux américains. Le nombre et la variété des recettes de cookies est sans fin. Les livres de cuisine américaine consacrent, pour la plupart d'entre eux, un grand nombre de pages à ces petits délices. Une autre version du cookie est le carré *(squares ou bars)*, où l'on pourrait classer les brownies, les *fruit squares* et les *toffees*. Les Américains font des cookies « maison » et les offrent, en les mettant dans des boîtes en fer ou dans des sacs décoratifs, à Noël ou lors d'autres occasions festives.
Le matin, les petits gâteaux de choix sont des *doughnuts* et des muffins. Là, aussi, les parfums et les variétés sont multiples. Les *doughnuts* – beignets ronds avec un trou au milieu, parfois fourrés de confiture ou de crème – se vendent dans les pâtisseries, mais aussi dans les magasins ou *snack bars* spécialisés. Les muffins, plus nourrissants et moins sucrés, sont souvent confectionnés de farines diverses (complète, au son, à la semoule de maïs, etc.) et contiennent des baies ou des petits morceaux de fruits frais. Il ne reste qu'à ajouter à ces grands classiques toutes les variétés de tartes, de *pies* et de gâteaux qui peuvent être fabriqués en petit format. Ce sont ces miniversions, délicates et jolies à voir.



Le Sud

LE SUD EST UNIQUE

Quand on évoque le Sud, pêle-mêle viennent à l'esprit des images et des associations : les bayous, les Everglades ou les Florida Keys, le jazz, la chaleur, le poulet frit, les créoles et les Cajuns, le rhum et le bourbon, les plantations, les bonnes manières, la guerre de Sécession, la Nouvelle-Orléans, les esclaves, le coton, les bals, le barbecue, le tabac, etc. Sa littérature est un monument à elle seule : Eudora Welty, Truman Capote, Carson McCullers, Flannery O'Connor, Tennessee Williams, William Faulkner, William Styron, le gothique, les romans policiers de James Lee Burke, pour n'en citer que quelques-uns. Parmi toutes les régions des États-Unis, seul le Sud se démarque de cette façon.

Qu'entend-on par « le Sud » ? Les neuf États confédérés du sud : Alabama, Arkansas, Caroline du Nord, Caroline du Sud, Floride, Géorgie, Mississippi, Tennessee et Virginie, et aussi, plus au nord, Delaware, Kentucky, Maryland, Missouri du Sud et Virginie de l'Ouest. Et bien sûr, la Louisiane.

Aujourd'hui, la spécificité de cette dernière est souvent de l'ordre du mythe. Finis les plantations, les esclaves et le coton comme culture première. Le Sud, lui, garde néanmoins sa spécificité. Son histoire nous est connue, même si c'est une connaissance simplifiée. Et le Sud semble, au moins dans la représentation qu'on en fait, résister au monde moderne. Il résiste en partie grâce à sa cuisine, qui demeure traditionnelle tout en se renouvelant, comme un peu partout aux États-Unis de nos jours.

CI-DESSUS
On trouve dans le Sud les mets les plus rares et les plus insolites : tortue, crocodile, cuisses de grenouille, crabe à la coquille molle (on le mange entier). Diverses sauces toutes faites les accompagnent.

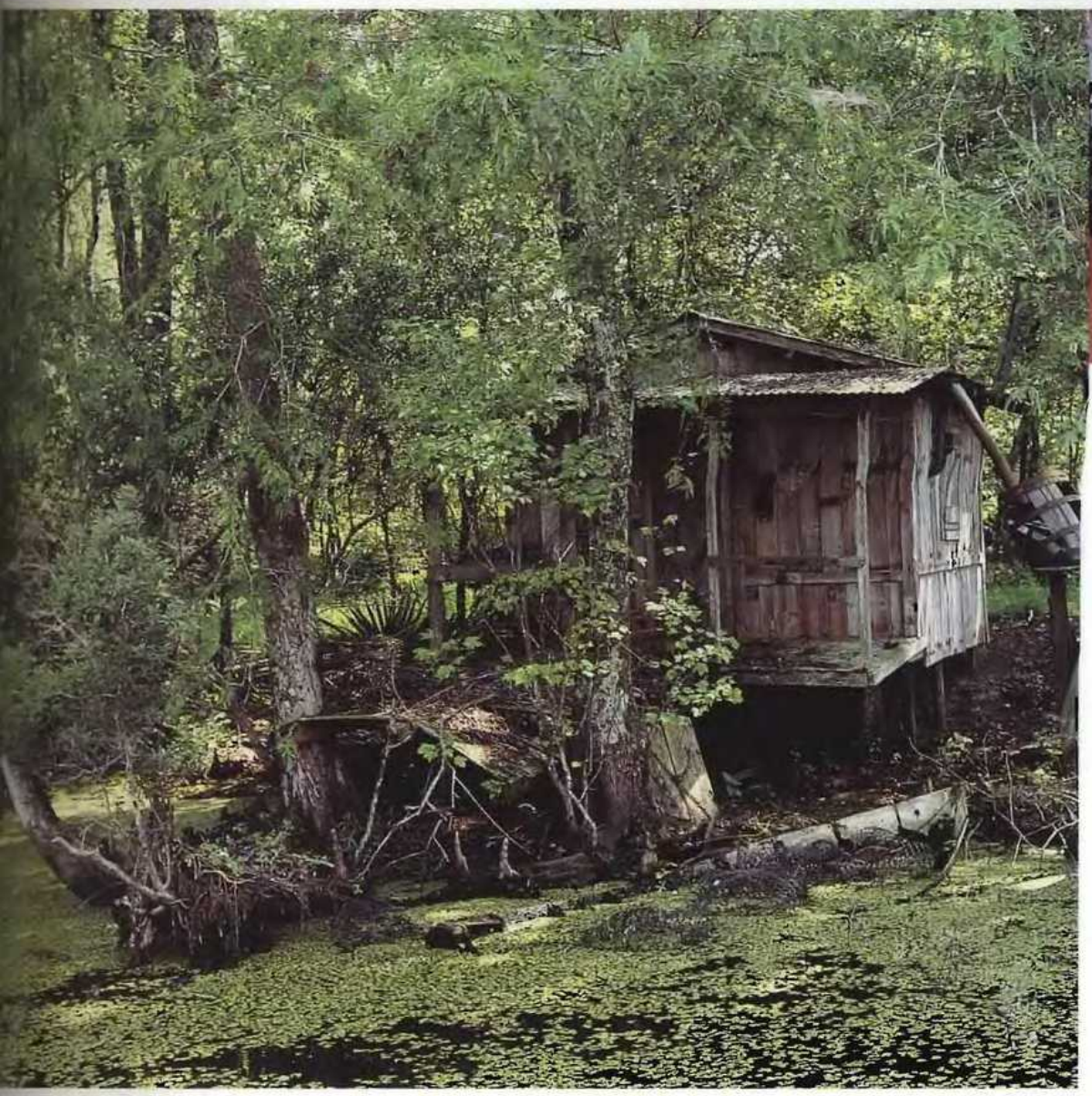
UN PEU D'HISTOIRE

Contrairement à une idée très répandue, ce n'est pas en Nouvelle-Angleterre mais en Caroline du Nord, à Roanoke, que sir Walter Raleigh s'est installé en 1585 avec cent familles. Pourtant, l'apport le plus important de population pour le Sud fut sûrement l'arrivée forcée des esclaves africains – cinq cent mille entre 1619 et 1808, date où cette pratique fut interdite. De plus en plus de documents, de recherches et de souvenirs écrits par des esclaves ayant appris, malgré toutes les interdictions, à lire et à écrire, continuent d'être publiés. Ils nous renseignent beaucoup sur la vie de tous les jours. La nourriture des esclaves se composait essentiellement de verdures et, dans les plantations côtières, de brisures de riz. Le peu de viande consommée se résumait à quelques morceaux osseux (pattes, pieds, mâchoires et crâne). Quand ils le pouvaient, les esclaves faisaient un plat unique avec du gras de cochon et de la verdure qui mijotaient toute la journée pour être consommé après le travail.

Pour comparer, un esclave libéré relatait ce que son « austère » famille blanche mangeait pour le petit déjeuner : des légumes et des fruits, des pommes de terre et des œufs, du steak, du jambon ou du bacon, des « gâteaux » (pains) de sarrasin ou de blé. Quant aux propriétaires et aux fermiers, ils consommaient *en plus des* tartes et des entremets, du *roast beef* et des patates douces...

SOUL FOOD

Dans les plantations, les esclaves cultivaient le blé, le maïs indien, le seigle, l'avoine, les cacahuètes, les pommes de terre douces, et quelquefois le riz. Ils s'occupaient aussi du potager, qui produisait des légumes de tous les jours, comme la verdure *(greens), et de l'abattage des cochons.*
La cuisine chez les esclaves se faisait sur un large foyer avec peu d'ustensiles : une poêle



CI-DESSUS
Les bayous sont mystérieux et sauvages ; ils contrastent avec la sophistication d'un autre Sud, avec son mint julep *et son art de vivre hérité d'autrefois.*

en fer à manche et aux pieds longs qui servait à frire le lard ou d'autres viandes (quand il y en avait). Elle servait aussi à faire cuire le gâteau *hoe*, un aliment de base dans le quotidien d'un esclave. La *soul food* est née des cuisines de l'Afrique de l'Ouest et du sud des États-Unis, ainsi que de la créativité des esclaves qui accommodaient les déchets des repas de leurs maîtres. Les esclaves ont apporté au Nouveau Monde

CI-DESSUS
La cuisine du Sud a un style tout à fait personnel. Même le hot dog vendu dans la rue est réinventé en lucky dog *(« hot dog heureux »). La cuisine cajun, avec la cuisine créole, en est l'un des deux composants principaux.*

l'igname, le melon d'eau, le gombo *(okra)*, certaines variétés de haricots, etc. Cuisiner toutes les parties consommables des plantes et des animaux, une tradition de l'Afrique de l'Ouest, aida les esclaves à survivre aux États-Unis. Alors que les Africains cuisinaient la viande en ragoût ou sur le feu, beaucoup d'esclaves aux États-Unis ont adopté la pratique européenne de la friture.

LA PASSION DE LA TABLE

Aujourd'hui comme hier, c'est la table qui réunit les gens du Sud. Leontine Price, la grande chanteuse d'opéra, invitait ses amis à partager la cuisine du Sud, qu'elle faisait elle-même, que ce soit à Rome ou ailleurs. Pique-niques, mariages et enterrements étaient de bonnes excuses pour penser et parler nourriture. De même que les ouragans et les tempêtes, car leurs approches signifiaient qu'il fallait préparer des provisions, faire du pain, etc. Tout était bon pour bien manger !

Chaque région du Sud cultive ses spécialités. Les deux cents colons qui, en 1634, sont arrivés au Maryland en descendant par la côte ont trouvé une terre fertile, du gibier, de la volaille sauvage et une mer riche en poissons et en fruits de mer. Les croquettes de crabes *(crabcakes)* servies avec de la bière sont l'un des plats dont on raffole dans cette région. Autre spécialité du Maryland au printemps : les œufs d'alose *(shad roe)*, grillés ou sautés, garnis de concombre et de crème fraîche. On mange aussi, comme en Louisiane, la tortue d'eau douce, le terrapin, bien qu'il soit extrêmement cher et nécessite une très longue préparation. Autre plat partagé par tous les États du Sud : le poulet frit. Certains pensent que c'est LE plat américain !

En Virginie – Jamestown, deuxième colonie en Amérique du Nord, fut fondée en 1607 –, c'est le jambon qui a la place d'honneur. Les cochons qui produisent les jambons de Virginie sont nourris d'abord aux cupules, à l'herbe ou aux noix des noyers blancs d'Amérique *(hickory nuts)*, et ensuite aux cacahuètes. Ce régime leur donne une couleur ambrée, une graisse translucide et une texture particulière. Ils sont salés avec un sel sec selon un procédé vieux de deux mille ans. Ailleurs, les traitements appliqués diffèrent d'un endroit à l'autre. Toujours est-il que ces jambons se gardent très longtemps et ont un goût qui ne ressemble à aucun autre. Autre produit d'honneur de l'État : le tabac, cultivé pour la première fois par John Rolfe, colon qui s'était marié à Pocahontas, femme indienne et fille préférée d'un chef algonquin.

Les Carolines, du Nord et du Sud, furent peuplés vers 1670 par cent quarante-huit Anglais, qui arrivèrent avec la graine d'indigo, la racine de gingembre, la canne à sucre, les olives, des fruits et des légumes. Plus tard, les huguenots français apportèrent aussi leur contribution en important le

riz de Madagascar. Il avait pris une telle place que l'État de Caroline du Sud l'utilisait comme monnaie, et il était surnommé « l'or de Caroline ». Aujourd'hui, ce sont la Louisiane et le Texas qui produisent le riz pour tous les États-Unis. En Caroline du Sud, la ville de Charleston possède une architecture bien à elle, et ses habitants un accent très particulier. Là, les esclaves sont venus avec des graines de sésame *(benne)*, à la saveur légèrement épicée : elles sont utilisées dans la préparation de plats mijotés, la confection de gâteaux secs et de biscuits, et aussi dans une boisson faite de sherry, de jus de citron vert et de sucre.

Communs au Sud mais hors du commun par leur qualité, leur diversité et leur goût : les fruits de mer et les poissons. Certains, comme les huîtres, les crabes à carapace molle, les clams, les crevettes et les écrevisses, préfèrent les eaux pas trop salées ou les mélanges d'eau douce et d'eau salée. Dans les Carolines, on consomme au petit déjeuner un pâté fait de crevettes, de beurre, d'oignons et d'épices.

CAJUNS ET CRÉOLES À TABLE

Les cuisines de la Louisiane et de la Nouvelle-Orléans sont à part du fait des influences et de l'histoire qui ont fait leurs spécificités. Dès 1699, des colons français, puis espagnols, allemands, italiens et anglais se sont implantés en Louisiane avec des esclaves africains en provenance des Antilles. La cuisine créole désigne les méthodes de cuisson qui reflètent les techniques et les habitudes françaises, mais avec des produits et des épices trouvés sur place ou apportés par les esclaves des îles. Les créoles adoucissent les plats avec des sauces et élaborent des combinaisons subtiles : huître Rockefeller, gombo d'écrevisses, etc. L'écrevisse cuisinée à l'étouffée est une spécialité de la Louisiane.

La cuisine cajun, plus proche du terroir, reflète la campagne. Les Cajuns (déformation d'« Acadiens ») venaient d'Acadie, région du Canada où ils étaient installés après avoir émigré de France au XVII[e] siècle. Ils aiment les viandes sauvages, les trésors des sous-bois, les crustacés, les herbes et les épices. Leurs plats préférés sont le *jambalaya* et autres *gumbos*. Les deux gastronomies sont assez proches et font grand usage des épices, mais le dosage n'est pas le même.

CI-DESSUS
Deux boissons alcoolisées populaires à la Nouvelle-Orléans. La recette du hurricane *est depuis toujours restée secrète.*

Une plantation bordée de vieux chênes, un intérieur élégant et raffiné, une véranda pour passer un après-midi paisible dans une chaise longue, une végétation riche et tropicale, des produits agricoles en abondance, telle la canne à sucre ou les poires… un des visages du Sud !

PAGE DE DROITE
Le mint julep *est la boisson du Sud : froide et désaltérante, forte avec son adjonction de bourbon, et élégante, toujours servie dans une timbale en argent.*

BOURBON « ON THE ROCKS, PLEASE »

Le bourbon n'est ni irlandais ni écossais, mais américain... et même très américain. Son lignage est incomparable : on dit que l'année 1789 marque trois événements historiques aux États-Unis : l'élection de George Washington comme premier président des États-Unis, l'adoption de la Constitution et la fabrication du premier bourbon dans le comté de Bourbon, dans le Kentucky.
Seul alcool désigné par décret du Congrès américain comme « produit de distinction des États-Unis », le bourbon subit les mêmes contrôles stricts que le champagne français ou que le cognac. Ce whisky est fabriqué à partir de grains de maïs (au moins 51 % des grains utilisés, mais beaucoup de fabricants en mettent plus car cette céréale donne un alcool plus sucré), de grains d'orge et de grains de seigle. Après fermentation et distillation, le bourbon est mis à vieillir pendant deux ans au minimum dans des fûts de chêne brûlé.
Environ 70 % du bourbon vient du Kentucky, et le vieux Sud aristocratique ne le mélange pas dans les punchs, grogs ou autres préparations. Il est bu *straight, on the rocks,* dans la boisson la plus évocatrice des plantations : le *mint julep.* Le bourbon figure aussi dans bon nombre de recettes de cuisine, où un soupçon d'alcool est de rigueur.

Croquettes au bourbon
(bourbon balls)

POUR ENVIRON 50 CROQUETTES
PRÉPARATION : 15 MINUTES

200 G DE GAUFRETTES (À LA VANILLE OU AU CHOCOLAT)
100 G DE NOIX FINEMENT HACHÉES
12,5 CL DE BOURBON
3 CUIL. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE
2 CUIL. À SOUPE DE CACAO AMER
50 G DE SUCRE EN POUDRE
1 CUIL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE

Réduisez les gaufrettes en miettes dans le bol du robot. Versez-les dans un saladier, ajoutez les noix et le cacao, mélangez, puis incorporez le sirop d'érable et l'alcool. Faites des petites boules, posez-les sur une tôle à pâtisserie et mettez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
Quand elles sont bien froides, roulez-les dans le sucre et la cannelle, préalablement mélangés. Réservez au réfrigérateur.

Whiskey glacé à la menthe
(mint julep)

POUR 1 COCKTAIL

5 CL DE BOURBON WHISKEY
1 CUIL. À CAFÉ DE SUCRE GLACE
1 1/2 CUIL. À CAFÉ D'EAU
2 BRINS DE MENTHE, 1 SOMMITÉ DE MENTHE
1 ORANGE NON TRAITÉE

Écrasez les 2 brins de menthe avec le sucre et l'eau dans une timbale en argent. Remplissez la timbale de glace concassée et ajoutez le bourbon, puis décorez avec une rondelle d'orange et la sommité de menthe.

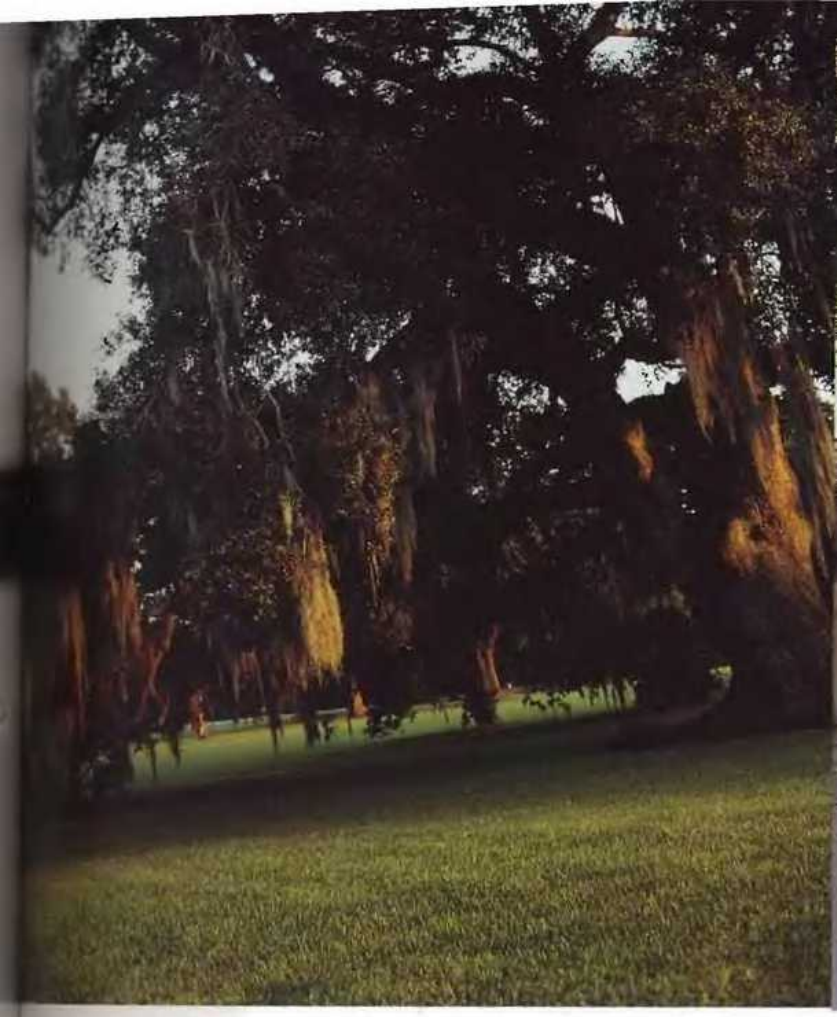
CI-DESSUS
Tartiné de beurre, le cornbread, *ou pain de maïs, est un véritable délice...*

Pain de maïs (cornbread)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : DE 25 À 30 MINUTES

200 G DE SEMOULE DE MAÏS (OU DE POLENTA)
150 G DE FARINE
2 ŒUFS
37,5 CL DE YAOURT (OU DE LAIT FERMENTÉ)
50 G DE BEURRE
1 CUIL. À SOUPE RASE DE LEVURE ALSACIENNE
1/2 CUIL. À CAFÉ DE BICARBONATE DE SOUDE
1 CUIL. À SOUPE DE MIEL (OU DE SUCRE)
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Faites chauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrez un moule carré de 22 cm de côté.
Mélangez la farine, la levure, la polenta, le sel et le bicarbonate de soude dans un bol. Dans un autre bol, battez ensemble les œufs, le yaourt et le miel, puis incorporez-les au mélange précédent.
Faites fondre les 50 g de beurre, versez-les dans la préparation et mélangez rapidement. Transférez dans le moule et faites cuire pendant 25 à 30 minutes avant de couper le pain de maïs en carrés et de le manger chaud.



Poulet frit (fried chicken)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
REPOS : QUELQUES HEURES
CUISSON : 40 MINUTES

1 POULET COUPÉ EN MORCEAUX
30 CL DE LAIT ENTIER (OU 4 YAOURTS NATURE, OU UN MÉLANGE DE LAIT ET DE YAOURT)
200 G DE FARINE
1/2 CITRON
HUILE DE FRITURE
4 CUIL. À SOUPE DE GRAISSE D'OIE (OU DE GRAISSE DE POITRINE FUMÉE)
3 CUIL. À CAFÉ DE SEL
SEL, POIVRE

Rincez soigneusement les morceaux de poulet à l'eau froide, séchez-les, salez-les et poivrez-les légèrement.
Versez le lait dans un saladier, ajoutez le jus du demi-citron en fouettant et plongez-y les morceaux de poulet. Couvrez le saladier et réservez dans le réfrigérateur pendant 2 heures au moins, toute une nuit si possible.
Sortez la volaille quelques heures avant de la cuire pour qu'elle soit à température ambiante.
Mettez la graisse d'oie dans une casserole en fonte épaisse, ajoutez suffisamment d'huile (30 cl au moins) pour que la hauteur de matière grasse soit de 2 cm et faites chauffer.
Mélangez la farine, le sel et du poivre dans un bol. Sortez le poulet morceau par morceau du lait, roulez chacun d'eux dans la farine et déposez-les (côté peau) dans l'huile chaude. Baissez le feu pour que le poulet ne brûle pas, puis couvrez et faites cuire pendant 17 minutes exactement. Retournez les morceaux et laissez cuire pendant encore 17 minutes. Le poulet doit prendre une couleur acajou.
À l'issue de la cuisson, égouttez les morceaux de poulet sur du papier absorbant et servez immédiatement (ce plat ne doit pas être réchauffé).

Pour réussir le poulet frit, il est essentiel de choisir un poulet fermier de première qualité, d'utiliser une casserole en fonte bien lourde et une huile de très bonne qualité.

Biscuits aérés (fluffy biscuits)

POUR 12 BISCUITS
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

325 G DE FARINE
75 G DE BEURRE TRÈS FROID DÉTAILLÉ EN DÉS
2 YAOURTS NATURE
1/2 CUIL. À CAFÉ DE BICARBONATE DE SOUDE
1 CUIL. À SOUPE DE LEVURE CHIMIQUE
1/2 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8).
Mélangez soigneusement les ingrédients secs, puis ajoutez le beurre et pétrissez rapidement, à la main ou dans le bol d'un robot. Faites un puits, versez-y les yaourts et mélangez rapidement, pour humidifier légèrement la farine.
Sur une surface farinée, pétrissez trois fois la pâte précédemment obtenue (il sera peut-être nécessaire d'ajouter de la farine si elle est trop collante).
Abaissez la pâte à la main ou au rouleau sur une épaisseur de 2 cm au minimum et découpez des disques de 3,5 cm de diamètre à l'aide d'un verre ou d'un emporte-pièce. Disposez-les proche les uns des autres sur une tôle à pâtisserie, enfournez et laissez cuire pendant 12 à 15 minutes.
Sortez les biscuits du four quand ils sont dorés et servez-les chauds, coupés en deux et beurrés. Pour les réchauffer, enveloppez-les dans du papier d'aluminium et mettez-les à four chaud pendant 5 minutes.

Purée de patates douces au sirop d'érable (mashed sweet potatoes)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES (15 MINUTES AU FOUR À MICRO-ONDES)

1 KG DE PATATES DOUCES
25 CL DE LAIT
1 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
2 CUIL. À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE
1 CITRON
1/2 CUIL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
SEL, POIVRE

Percez la peau des patates douces en deux ou trois endroits avec une fourchette avant de les faire cuire, à l'eau ou au four à micro-ondes, puis laissez-les refroidir et épluchez-les.
Faites chauffer le lait additionné du beurre et du sirop, en veillant à ne pas le laisser bouillir.
Assaisonnez les patates douces et réduisez-les en purée avec le jus du citron et le lait, en ajustant la quantité de lait en fonction de la consistance souhaitée pour cette purée.

CI-CONTRE
En France, on trouve dans le commerce plusieurs variétés de sweet potatoes *(patates douces), à chair orange ou blanche, plus ou moins dense. Le* yam *(igname), qui appartient à la même espèce, ne pousse qu'en Afrique et en Asie, et on le trouve plus rarement.*

Jambon glacé (Virginia ham)

POUR 16 À 24 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

1 JAMBON CUIT ET DÉSOSSÉ DE 2 À 3 KG
DE 30 À 40 CLOUS DE GIROFLE
20 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES
(OU DE JUS DE POMME)
POUR LE GLAÇAGE :
7,5 CL DE SIROP D'ÉRABLE
1 CUIL. À SOUPE DE SUCRE VERGEOISE
1 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE DE DIJON

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Incisez le jambon en croisillons à l'aide d'un couteau bien aiguisé et plantez dans la chair les clous de girofle à intervalles réguliers. Placez-le dans une cocotte ou sur la lèchefrite au four, arrosez-le du bouillon et enfournez pour 30 minutes.
Préparez le glaçage : portez le mélange d'ingrédients à ébullition et faites-le cuire sur feu doux pendant 5 minutes. Badigeonnez souvent le jambon (qui sera déjà à moitié cuit) avec ce mélange pendant la dernière demi-heure de cuisson. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes, en arrosant régulièrement la viande de bouillon, en la badigeonnant plusieurs fois (jusqu'à ce qu'il ne reste plus de glaçage) et en veillant à ce qu'elle ne brûle pas.

Travers de porc barbecue
(barbecue spare ribs)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
REPOS : QUELQUES HEURES
CUISSON : 20 MINUTES

1 KG DE TRAVERS DE PORC
1 PORTION DE SAUCE BARBECUE

La veille, ou pendant 4 heures au moins, faites mariner les travers dans la moitié de la sauce, hors du réfrigérateur et à découvert, en les retournant de temps en temps. Égouttez les travers de porc, posez-les sur le gril bien chaud et faites-les saisir durant 5 minutes, puis retournez-les et faites saisir l'autre côté pendant 5 minutes. Laissez-les alors cuire, en les arrosant et en les badigeonnant plusieurs fois de sauce, durant 10 minutes de chaque côté.

Sauce à la moutarde et au miel
(mustard-honey barbecue sauce)

250 G DE MIEL
1 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE DE DIJON
2 OIGNONS ÉPLUCHÉS ET HACHÉS TRÈS FIN
1 GOUSSE D'AIL ÉPLUCHÉE ET HACHÉE FIN
1/2 POIVRON VERT COUPÉ EN MORCEAUX
4 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
140 G DE CONCENTRÉ DE TOMATES
20 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES
4 CUIL. À SOUPE DE WORCESTERSHIRE SAUCE
BASILIC FRAIS
SEL, POIVRE

Versez l'huile dans une sauteuse, portez sur feu vif et faites-y rissoler l'oignon, l'ail et le poivron. Laissez cuire pendant environ 10 minutes, puis ajoutez les autres ingrédients, amenez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes.

Sauce au vinaigre de cidre
(South Carolina-style basting sauce)

15 CL DE VINAIGRE DE CIDRE
500 G DE SAUCE TOMATE
3 GOUSSES D'AIL ÉPLUCHÉES ET HACHÉES
1 CUIL. À SOUPE DE WORCESTERSHIRE SAUCE
80 G DE SUCRE VERGEOISE
3 CUIL. À CAFÉ DE POUDRE DE CHILI
1 PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE
SEL

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole, portez à ébullition et laissez mijoter la sauce pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Rectifiez l'assaisonnement.

BARBECUES, À L'AIR ET À L'HEURE D'ÉTÉ

Aux États-Unis, barbecue est peut-être le terme culinaire qui donne lieu au plus grand nombre de débats. On associe le barbecue au Sud, mais griller en plein air est le passe-temps estival de tous les Américains, du nord au sud et de l'est à l'ouest. Sur le fait que « faire un barbecue » est synonyme de « griller en plein air », tout le monde est d'accord, quoique… En effet, le *smoke pit barbecue* (« barbecue fumé ») implique une cuisson au charbon sur foyer de pierre creusé dans la terre… La viande la mieux adaptée au barbecue est le sujet de longues discussions : porc dans la Caroline du Sud, bœuf dans le Texas, steak à hamburger, poulet ou poisson ailleurs. Quant aux sauces, il y en a autant que de régions ! En Caroline du Sud, barbecue sous-entend longue cuisson dans une sauce à base de vinaigre ; au Texas, la viande est enrobée d'une sauce épicée, d'une marinade ou d'un *dry rub* – une préparation d'herbes et d'épices que l'on frotte sur la viande –, puis très cuite, tout en restant moelleuse et tendre à l'intérieur.

Le nombre de sauces, de marinades et de préparations pour barbecue est infini. Et, comme le dit un chef texan qui connaît bien le sujet : « Le barbecue n'est pas une cuisine, c'est un état d'esprit ! »

PAGE DE GAUCHE
Le piquant et le fumé, deux types de saveurs typiques du Sud. Cette femme fume un bœuf dans un smokehouse. *Le procédé permet de varier la texture finale des viandes. La viande la plus fumée est dure et est appelée* beef jerky.

CI-DESSUS
Tout se cuit sur le barbecue : une grande spécialité en été, l'épi de maïs entier, cuit à la vapeur, enveloppé dans ses feuilles.

LE SUCRE : DE CANNE ET DU SUD

PAGE DE DROITE
La canne à sucre, qui évoque les plantations d'autrefois, a fait la richesse du Sud.

La canne à sucre est originaire d'Asie. Elle fut introduite en Amérique au XVI[e] siècle par les *conquistadores* espagnols, qui installèrent des plantations en Floride. Sa culture nécessitant beaucoup de main-d'œuvre, elle marqua le début du recours à l'esclavage et celui de la traite des Noirs sur le continent américain. En Louisiane, de vrais Cajuns tiennent encore des exploitations familiales : ils descendent de familles ayant émigré d'Alsace-Lorraine au Canada, puis, de là, à la Nouvelle-Orléans en 1721, endroit qu'ils ont de nouveau quitté pour s'installer en 1728 dans l'ouest de la Louisiane.

Cela fait plus de deux cents ans que le sucre de canne est produit en Louisiane, apportant chaque année 2 milliards de dollars à l'économie de l'État. C'est un Français, Jean-Étienne de Bore, né aux États-Unis mais élevé en France, qui en 1795 réussit la première récolte de sucre en Louisiane et inventa le procédé de cristallisation du sucre.

Comme pour le cochon, dans la canne à sucre tout est bon. La bagasse, matière fibreuse qui reste lorsque toute l'eau a été extraite, est utilisée comme combustible et, dernière innovation, est transformée en aggloméré pour la fabrication de panneaux ; la vapeur d'eau qui en résulte sert à produire de l'électricité ; enfin, la mélasse, résidu de la cristallisation de la canne à sucre, est utilisée dans la cuisine et surtout pour les gâteaux, auxquels elle confère un goût particulier. Elle est aussi utilisée comme engrais. La Floride, qui produit plus de 55 % de la canne à sucre américaine, devance la Louisiane, Hawaii et le Texas venant en troisième et quatrième positions aux États-Unis.

La mélasse est utilisée dans la cuisine américaine, surtout dans les gâteaux.

Bien que la mécanisation ait permis d'augmenter considérablement le rendement de la canne à sucre, les États-Unis ne fabriquent pas suffisamment de sucre pour couvrir leurs besoins.

La canne à sucre au vif, dans la première étape d'un procédé complexe de la production de sucre.

La famille Judice, venue d'Alsace au XVIII[e] siècle dans un bateau qu'elle a fabriqué elle-même, vit encore en Louisiane. Des cousins, des oncles et des frères tiennent encore la Ferme Judice.

Rougets noircis
(blackened redfish)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 5 MINUTES PAR MORCEAU

6 FILETS DE ROUGET (OU DE MAIGRE OU DE RASCASSE D'ATLANTIQUE) DE 1 CM D'ÉPAISSEUR
275 G DE BEURRE
1 CUIL. À SOUPE DE PAPRIKA
1 CUIL. À SOUPE RASE DE SEL
1 CUIL. À CAFÉ D'OIGNON HACHÉ TRÈS FIN
1 CUIL. À CAFÉ D'AIL HACHÉ TRÈS FIN
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE DE CAYENNE
1 CUIL. À CAFÉ RASE DE POIVRE BLANC MOULU
1 CUIL. À CAFÉ RASE DE POIVRE NOIR MOULU
1 CUIL. À CAFÉ DE THYM SÉCHÉ
1 CUIL. À CAFÉ D'ORIGAN SÉCHÉ

Mélangez sel, épices et aromates dans un bol. Faites fondre le beurre dans une poêle posée sur feu doux, puis gardez-le au chaud pendant toute la préparation de la recette afin qu'il demeure liquide. Portez une poêle en fonte épaisse sur feu vif jusqu'à ce qu'elle soit très chaude.
Plongez un premier filet de poisson dans le beurre fondu et saupoudrez-le d'assaisonnement sur chaque côté. Déposez-le dans la poêle brûlante, arrosez-le d'une cuillerée à café de beurre (faites attention car le beurre peut s'enflammer) et laissez cuire pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'une croûte se forme. Retournez le poisson, arrosez-le d'une autre cuillerée à café de beurre et faites cuire pendant 2 minutes de plus.
Servez immédiatement, avec du beurre fondu, puis faites cuire les autres filets de poisson de la même manière et servez-les au fur et à mesure.
Ce plat ne se prépare pas à l'avance, et il est préférable de le cuisiner à l'extérieur ou dans un endroit pourvu d'une bonne ventilation.

Croquettes de crabe Maryland
(Maryland crab cakes)

POUR 3 OU 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 8 MINUTES

400 G DE CHAIR DE CRABE
2 OU 3 CUIL. À SOUPE DE MAYONNAISE
1 ŒUF
1 CUIL. À CAFÉ DE WORCESTERSHIRE SAUCE
1 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE EN POUDRE
1 CUIL. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
3 CUIL. À SOUPE DE CHAPELURE
1/2 CITRON PRESSÉ
HUILE DE FRITURE
SEL, POIVRE

Pressez bien le crabe pour enlever le plus de liquide possible. Mélangez tous les autres ingrédients, à l'exception de la chapelure, et ajoutez enfin le crabe émietté. Rectifiez l'assaisonnement, formez 6 ou 8 croquettes et roulez-les dans la chapelure pour les paner. Faites-les frire à l'huile dans une poêle, pendant 4 minutes sur chaque face.

VARIANTE :
400 G DE CHAIR DE CRABE
4 CUIL. À SOUPE DE POIVRON VERT HACHÉ
1 CUIL. À SOUPE DE CÂPRES HACHÉES
3 ŒUFS
6 CL DE SHERRY (OU DE PORTO)
1 GOUTTE DE TABASCO
2 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE EN POUDRE
1 CITRON PRESSÉ
3 CUIL. À SOUPE DE CHAPELURE
HUILE DE FRITURE
SEL, POIVRE

Procédez exactement comme pour la recette des croquettes de crabe Maryland. Attention, cette variante est plus relevée.

PAGE DE GAUCHE
Cette façon de cuire le poisson est une spécialité créole, inventée au Commander's Palace, à la Nouvelle-Orléans, par Paul Prudhomme, le chef le plus bouillonnant et le plus médiatique des États-Unis. Cette recette pimentée a fait connaître le maigre, poisson qui jusqu'alors n'était apprécié que très localement, et elle a fortement stimulé sa commercialisation.

Dans le Maryland, des « maisons de crabe » vendent le long des routes ces croquettes et autres préparations au crabe, ce crustacé se prêtant à de nombreuses variations : farci, à la crème, au gratin, en « pain », en hamburger, en tourte, en omelette, en soupe, en salade, dans des œufs durs, dans des avocats, etc.

SI ÇA COURT, TIREZ !

Si vous cherchez « le » met rare ou insolite, vous le trouverez à coup sûr dans le Sud. À la Nouvelle-Orléans, par exemple, Langenstein's, un supermarché à la fois familial et moderne, vous fournira des *cooters* frais ou congelés : cette tortue, *Chelydra serpentina*, peut être chassée, bien que maintenant elle soit disponible en produit d'élevage. L'alligator aussi est consommé et vendu dans les épiceries… et il n'est pas cher : 10$US la livre. Les Français ne sont pas les seuls à apprécier les cuisses de grenouille : ces batraciens se pêchent et se mangent aussi dans le Sud, de même que le poisson-chat. Comme en France, tout est utilisé dans le cochon ; chaque morceau fait l'objet d'un plat, tel l'estomac de cochon, un des mets favoris des habitants du Sud. Le lapin, en revanche, est rarement élevé aux États-Unis, mais il est chassé et ensuite consommé dans le Sud et dans les autres régions où la chasse est courante.

Quant aux animaux sauvages – écureuil, raton laveur, ours gris *(grizzly bear)* et, surtout, opossum–, on en trouve aussi bien dans des restaurants-épiceries du fin fond de la campagne que dans les villes. On cuisine les jeunes écureuils comme du poulet. Pour les vieux, dont la viande est plus coriace, on préfère des recettes qui permettent d'« attendrir » la chair. Une recette classique du Sud est le ragoût Brunswick, préparé avec de l'écureuil, du lard fumé, des oignons, des tomates, du maïs en grains et des légumes typiques de cette région, comme le haricot de Lima *(lima bean)*.

CI-DESSUS
Le jambalaya *est un plat populaire dans tous les États-Unis, mais surtout à la Nouvelle-Orléans. L'origine du terme reste mystérieuse ; il provient peut-être du mot français « jambon », la saucisse de porc étant l'un de ses ingrédients principaux.*

Jambalaya

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

500 G DE CREVETTES BOUQUETS
500 G DE BLANCS DE POULET
250 G DE SAUCISSE FUMÉE
400 G DE RIZ
450 G DE TOMATES PELÉES AVEC LEUR JUS
1 OIGNON, ÉPLUCHÉ ET HACHÉ
2 BRANCHES DE CÉLERI HACHÉES
3 GOUSSES D'AIL ÉPLUCHÉES ET HACHÉES FIN
1 POIVRON VERT ÉPÉPINÉ ET HACHÉ
4 CIBOULES HACHÉES
2 CUIL. À SOUPE DE WORCESTERSHIRE SAUCE
1 CUIL. À CAFÉ DE THYM
2 CUIL. À SOUPE DE PERSIL FRAIS HACHÉ
1 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE
1 CUIL. À SOUPE RASE DE SEL

Faites cuire les crevettes crues pendant 2 minutes dans de l'eau salée, puis laissez-les refroidir et décortiquez-les. Réservez d'un côté les crevettes, et de l'autre les têtes ainsi que les carapaces.

Dans un faitout, mettez les blancs de poulet, les parures de crevette, 1 litre d'eau, l'oignon, le céleri, l'ail et la moitié du sel. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez à moitié et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

Sortez la volaille à l'aide d'une écumoire et filtrez le liquide de cuisson avec une passoire ; il doit vous en rester 1 litre (ajoutez de l'eau pour atteindre ce volume si nécessaire). Hachez grossièrement le poulet et mettez de côté.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte, ajoutez la saucisse fumée coupée en rondelles de 1 cm d'épaisseur et faites dorer celles-ci de toute part pendant 5 minutes. Ajoutez alors le poivron et la ciboule, puis le liquide de cuisson filtré, le reste de sel, les tomates et leur jus, la Worcestershire sauce, le thym et le poivre de Cayenne. Laissez mijoter le tout, en écrasant les tomates.

Ajoutez le riz, portez à ébullition, baissez le feu et couvrez. Laissez cuire pendant 25 minutes, le temps que le riz absorbe tout le liquide.

Juste avant de servir, remettez les crevettes et le poulet dans la cocotte pour qu'ils réchauffent. Transférez le tout dans un plat préalablement chauffé, saupoudrez de persil et servez aussitôt.

Gombo aux crevettes
(shrimp gumbo)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 MINUTES
CUISSON : 4 HEURES

1 KG DE GOMBOS COUPÉS EN MORCEAUX
1 KG DE CREVETTES NON DÉCORTIQUÉES
250 G DE CHAIR DE CRABE
6 CUIL. À SOUPE DE LARD FONDU
100 G DE BEURRE
100 G DE FARINE
4 TOMATES ÉPLUCHÉES ET HACHÉES
2 OIGNONS ÉPLUCHÉS ET HACHÉS FIN
2 POIVRONS VERTS ÉPÉPINÉS ET HACHÉS FIN
2 PIMENTS ROUGES HACHÉS FIN
2 FEUILLES DE LAURIER
2 RONDELLES DE CITRON
2 RONDELLES D'OIGNON
1 CUIL. À SOUPE DE POUDRE FILÉ (FACULTATIF)
2 CUIL. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
THYM
POIVRE DE CAYENNE
SEL, POIVRE NOIR

La poudre filé est un assaisonnement fait à partir de feuilles séchées et moulues de l'arbre sassafras. Elle sert à lier les sauces et à donner un goût particulier aux plats créoles, mais on peut faire un gombo sans elle.

Préparez un roux avec la farine et le beurre : faites fondre ce dernier dans une poêle portée sur feu doux, puis ajoutez la farine peu à peu tout en remuant avec une spatule en bois. Laissez cuire pendant 20 à 30 minutes, sur feu doux et en tournant constamment, jusqu'à ce que le roux soit brun. Il ne doit surtout pas brûler durant sa cuisson. Versez 3 litres d'eau dans une cocotte en fonte, ajoutez les feuilles de laurier, les rondelles de citron et d'oignon, du sel, du poivre, le persil haché et du poivre de Cayenne, portez à ébullition et laissez frémir pendant 10 minutes.
Lavez les crevettes, plongez-les pendant 2 minutes dans le liquide, puis sortez-les à l'aide d'une écumoire et décortiquez-les. Remettez les têtes et les carapaces dans la cocotte et prolongez la cuisson à petits bouillons. Gardez en attente les crevettes avec la chair de crabe. Faites sauter à la poêle le gombo dans la moitié du lard fondu ; sa couleur doit foncer, et il deviendra de moins en moins collant. Dès qu'il est cuit, jetez-le dans un faitout avec les tomates et la poudre filé. Nettoyez la poêle, mettez-y le reste de lard fondu et faites sauter les autres légumes. Quand ils sont tendres, transférez-les dans le faitout.

CI-CONTRE
*Le gombo (*okra, *en anglais) est un légume qui s'achète dans les épiceries vietnamiennes et africaines. C'est aussi bien le nom du légume que celui du plat, ragoût ou soupe, qui associe les cuisines régionales indienne, française, espagnole et africaine.*

Faites chauffer 4 cuillerées à soupe de roux dans une petite casserole (gardez le reste au réfrigérateur pour un autre plat). Mettez le fumet de crevettes hors du feu et filtrez-le à l'aide d'une passoire, puis versez-en 50 cl dans la casserole, mélangez bien avec le roux et transvasez dans le faitout. Amenez à ébullition et laissez mijoter pendant 2 heures, en ajoutant du fumet si nécessaire pour que le gombo soit assez liquide. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez thym et persil selon votre goût, puis prolongez la cuisson de 1 heure. Lorsque le gombo a mijoté 3 heures en tout, mettez les crevettes et le crabe dans le faitout et laissez cuire durant 10 minutes de plus. Servez dans des assiettes creuses, accompagné de riz.

Mother's
Mother's
Mother's

Hoppin' John

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
REPOS : 1 NUIT
CUISSON : 1 H 30

250 G DE HARICOTS NOIRS
400 G DE RIZ
250 G DE POITRINE FUMÉE HACHÉE
1 OIGNON ÉPLUCHÉ ET HACHÉ FIN
1 BRANCHE DE CÉLERI HACHÉE FIN
1 POIVRON VERT ÉPÉPINÉ ET HACHÉ FIN
1 GOUSSE D'AIL ÉPLUCHÉE ET HACHÉE FIN
1/2 CUIL. À CAFÉ DE TABASCO
SEL, POIVRE

Faites tremper les haricots dans de l'eau pendant toute une nuit. Le lendemain, rincez-les et égouttez-les, puis mettez-les dans un faitout et recouvrez-les d'eau (comptez environ 1,5 litre). Amenez à ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Faites revenir la poitrine dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit croustillante, puis réservez-la sur du papier absorbant. Jetez la graisse obtenue dans la poêle à l'exception de 2 cuillerées à soupe, ajoutez l'oignon, le céleri et le poivron, et faites cuire durant 7 minutes. Ajoutez alors l'ail et laissez cuire pendant 1 minute de plus, puis versez le riz et mélangez pendant 5 minutes, jusqu'à ce que tous les grains soient translucides. Transférez le contenu de la poêle dans le faitout avec les haricots, couvrez, baissez le feu et laissez cuire pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le riz soit sec et léger. *Assaisonnez de sel, de poivre et de Tabasco, émiettez la poitrine* fumée sur le dessus et servez.

Verdures cuites (greens)

POUR 4 À 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 H 20

DE 2 À 3 KG DE SALADES DIVERSES (*COLLARD GREENS, KALE*, FEUILLES DE NAVET, FEUILLES DE MOUTARDE, ETC.)
75 CL DE BOUILLON DE POULE (OU D'EAU)
1 OS DE JAMBON GARNI
1/2 PIMENT ROUGE (OU 1/2 CUIL. À CAFÉ DE PIMENT EN POUDRE)
1 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN
1 PINCÉE DE SUCRE
SEL, POIVRE

Lavez soigneusement toutes les feuilles, en supprimant les tiges dures, et coupez-les en morceaux.
Versez le bouillon dans un faitout et portez-le à ébullition, puis ajoutez la verdure et l'os de jambon. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la verdure flétrisse. Ajoutez alors le piment et le vinaigre, et poursuivez la cuisson pendant 1 heure pour que les légumes soient très tendres et le bouillon goûteux.
Assaisonnez de sucre, de sel et de poivre juste avant de servir.

IMAGE DE GAUCHE
Trois sœurs derrière le comptoir du restaurant Mother's à la Nouvelle-Orléans, haut-lieu de la cuisine soul.

Certaines greens *ne se trouvent pas en France, à moins que vous n'ayez ramené des graines des États-Unis et les ayez fait pousser dans votre jardin. Ces légumes n'ont pas de nom français, mais appartiennent au même genre botanique que les choux* (Brassica).

UNE NOURRITURE POUR L'ÂME

La *soul food*, nourriture qui alimentait l'âme et le corps des Noirs lorsqu'ils étaient encore esclaves, met en œuvre les produits les plus ancrés dans le terroir et les plus basiques. Avec très peu par semaine – 1 *peck* (c'est-à-dire à peu près 8 litres) de maïs, 3 livres de lard, de la mélasse, du lait fermenté et quelques fruits et légumes de saison –, les esclaves noirs faisaient des merveilles tout en se nourrissant bien et sainement. Tout était utilisé dans ces deux produits de base qu'étaient alors le maïs et le porc. Chaque morceau de cet animal (pieds, oreilles, travers, langue, foie, queue, museau, panse – avec les *chitterlings* – et cervelle) bénéficiait d'une préparation spécifique. À côté des multiples recettes accommodant le porc intervenaient les mille et une préparations du maïs : en gruau, en pain, en gâteau, etc. Mais sans la verdure (les *greens*), il n'y aurait pas non plus de *soul food*. Pour faire cuire les feuilles de radis, de navet, de betterave et de moutarde, qui ont un goût légèrement amer, on les met avec un petit peu de jambon, un os ou un morceau de lard dans un faitout, on ajoute quelques piments et un peu d'eau bouillante salée, puis on laisse mijoter. Quand la verdure est cuite, on garde scrupuleusement l'eau de cuisson, appelée *pot likker* (« liqueur du pot »), que l'on sert comme soupe ou que l'on verse sur les *greens*. Chez ses adeptes, la *soul food* produit un état quasi religieux !

TABASCO : PIQUANT ET INIMITABLE

Après le ketchup, le Tabasco doit être la sauce en bouteille la plus répandue dans le monde. De la Louisiane – où il est fabriqué – à Hongkong et dans une centaine de pays de par le monde, la petite bouteille de McIlhenny's Tabasco Sauce a trouvé sa place dans les cuisines des maisons et des restaurants, ainsi que dans les bars. Pour répondre à cette immense demande, la société produit 300 000 bouteilles par jour.

Le propre de cette sauce piquante (car il y a d'autres *hot sauces* sur le marché) est d'être fabriquée à partir de la variété de piments dits *tabasco*. En espagnol, ce mot signifie « sol humide », le piment *tabasco* poussant particulièrement bien dans ce type de sols. Il est principalement cultivé à Avery Island, enclave qui – bien qu'appelée « île » – est une petite colline située dans les terres humides (*wetlands*) deltaïques de la Louisiane.

À Avery, on peut suivre la vie du piment *tabasco* du moment où on sème les graines à celui de la mise en bouteilles. La façon de cultiver le *tabasco* et de le transformer en sauce n'a pas beaucoup changé en cent trente-sept ans, à la différence de l'usine et des bureaux, tout à fait modernes, et même *hi-tech*, sans parler des techniques de marketing. La sauce Tabasco appartient toujours à une famille, les McIlhenny, dont l'arrière-grand-père, Edmund, a inventé la recette, toujours secrète aujourd'hui et inimitable. Le Tabasco reste composé des trois mêmes ingrédients – piments tabasco, sel, vinaigre –, et il continue à être l'un des produits alimentaires qui constituent la quintessence de l'Amérique.

PAGE DE DROITE
Le piment tabasco *est récolté seulement lorsque sa couleur rouge est parfaite : avec un petit bâton de couleur rouge comme témoin, on peut identifier les piments prêts à être cueillis.*

Le contraste entre le vert riche des feuilles et le rouge vermillon des piments caractérise bien Avery Island, qui attire beaucoup de visiteurs.

La bouteille de Tabasco, qui a peu changé à travers les années, est facilement identifiable. Cette illustration représente l'une des premières bouteilles.

À Avery Island, une boutique Tabasco sert de petit musée et raconte l'histoire de ce produit unique.

McIlhenny, le nom de l'inventeur de la sauce, figure sur le flacon.

PAGE DE DROITE
La tarte aux noix de pécan est une spécialité du Sud qui a conquis tous les États-Unis. Elle figure parmi les desserts essentiels lors de Thanksgiving.

Tarte aux noix de pécan
(pecan pie)

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

150 G DE NOIX DE PÉCAN
1 FOND DE TARTE PRÉCUIT DE 25 CM DE DIAMÈTRE (VOIR P. 41)
4 JAUNES D'ŒUFS
75 G DE BEURRE
100 G DE MIEL
100 G DE SUCRE VERGEOISE (OU DE CASSONADE)
1 CUIL. À CAFÉ DE VANILLE LIQUIDE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Travaillez vigoureusement le beurre, le sucre, le miel et la vanille. Incorporez les jaunes d'œufs un à un, en battant bien. Versez cette préparation dans le fond de tarte, préalablement cuit mais à peine doré. Couvrez avec les noix de pécan entières, enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes.
Pour la vraie tarte aux noix de pécan, on utilise de la mélasse (vendue dans les boutiques de produits diététiques). Avec le miel, cette recette constitue une délicieuse variante.

Tarte au citron vert
(key lime pie)

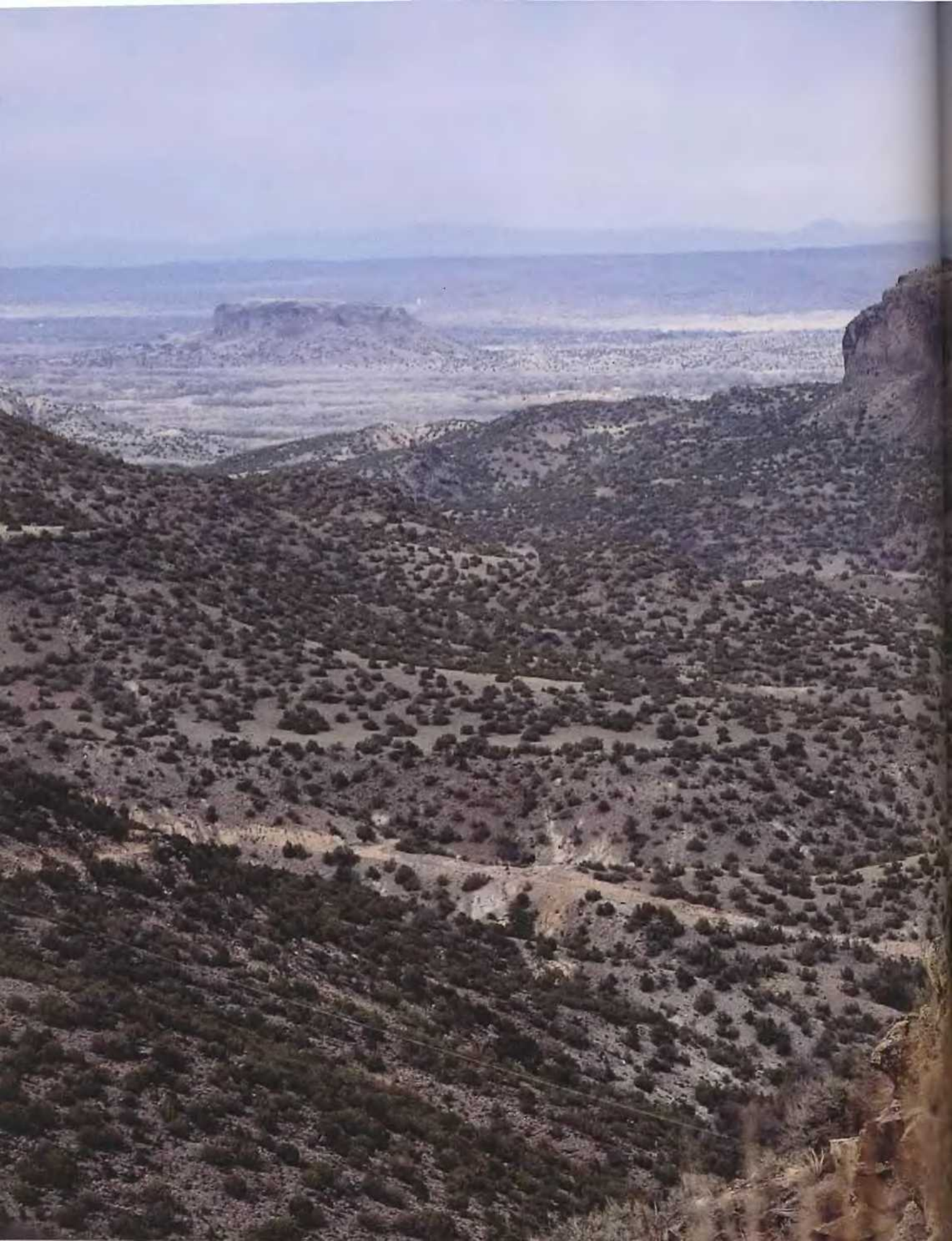
POUR 1 TARTE DE 25 CM DE DIAMÈTRE
PRÉPARATION : 25 MINUTES
CUISSON : 13 MINUTES

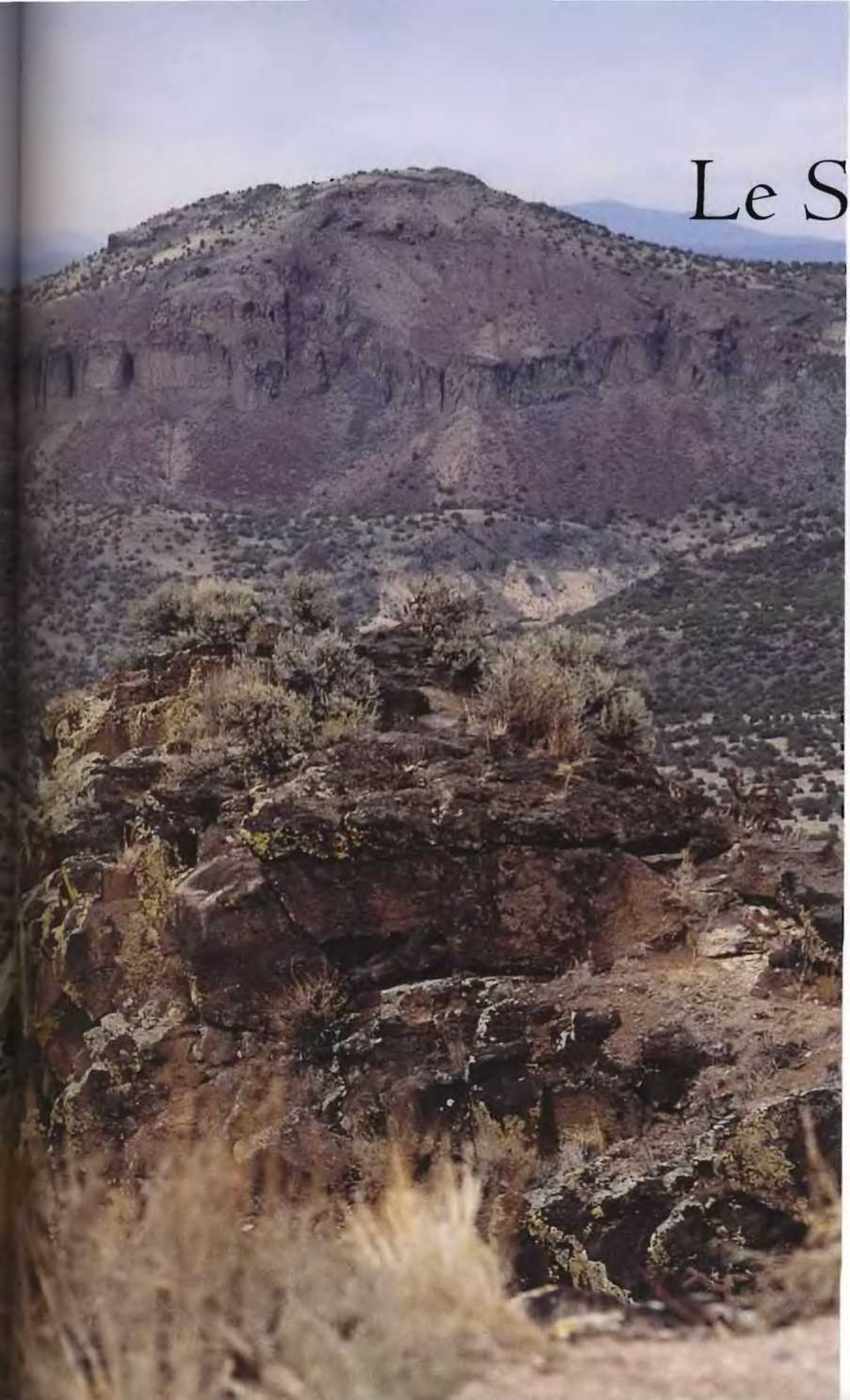
POUR LA PÂTE À MIETTES :
150 G DE BISCUITS SECS, THÉ BRUN PAR EXEMPLE
100 G DE BEURRE FONDU
3 CUIL. À SOUPE DE SUCRE

POUR LA GARNITURE :
3 JAUNES D'ŒUFS
200 G DE SUCRE
40 G DE FARINE
50 G DE MAÏZENA
2 PINCÉES DE SEL
1 CUIL. À SOUPE DE BEURRE FONDU
4 CUIL. À SOUPE DE JUS DE CITRON VERT (ENVIRON 4 CITRONS)
2 CUIL. À SOUPE RASES DE ZESTE DE CITRON VERT
CHANTILLY (OU CRÈME FRAÎCHE)

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Commencez par préparer la pâte. Écrasez les biscuits jusqu'à ce qu'ils soient réduits en chapelure, puis ajoutez le sucre et le beurre, et mélangez intimement. Étalez la pâte obtenue dans le moule à tarte, enfournez et laissez cuire pendant 8 à 10 minutes.
Préparez ensuite la garniture. Mélangez dans une casserole le sucre, la farine, la Maïzena et le sel. Ajoutez 40 cl d'eau en tournant et portez à ébullition sur feu moyen, en remuant constamment. Prolongez la cuisson pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.
Versez lentement la préparation sur les jaunes d'œufs battus, toujours en remuant, et reversez le tout dans la casserole. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 minute, puis enlevez du feu et ajoutez le beurre, le jus de citron et le zeste.
Transférez immédiatement cette crème au citron vert dans le fond de pâte et laissez refroidir avant de servir, frais, avec de la chantilly.

Le citron vert, *key lime*, est petit, vert (quelquefois jaune) et amer, et il pousse en Floride. La tarte au citron vert est originaire de Key West, en Floride. La recette classique utilise du lait condensé sucré en boîte, des jaunes d'œufs et du citron vert. C'est tout !





Le Sud-Ouest

UNE CUISINE INNOVANTE

La géographie culinaire du Sud-Ouest a changé depuis les années 1970. Avant cette date, le terme *Southwest cooking* n'avait pas la même résonance qu'aujourd'hui. Il y avait le tex mex (cuisine du Texas, influencée par le Mexique voisin) et la cuisine de l'Ouest, qui s'étendait jusqu'à l'océan Pacifique, incluant la Californie et les États plus au nord, l'Oregon et le Washington. Mais avec la redécouverte, ces trente dernières années, de l'importance de la gastronomie et des identités régionales dans la culture américaine, une révolution s'est produite dans le Sud-Ouest, comme dans l'ensemble des États-Unis : le Texas, le Nouveau-Mexique et l'Arizona ont commencé à développer une spécificité culinaire aujourd'hui reconnue. Cette cuisine régionale a par ailleurs bénéficié de l'apport de la nouvelle cuisine française, avec ses influences italienne, chinoise et autres, le tout produisant un résultat heureux pour tous ceux qui visitent le Sud-Ouest: aujourd'hui, ils y dégustent une bonne cuisine, typique mais novatrice.

CI-DESSUS
Dans le Sud-Ouest, les enseignes rappellent partout l'importance du bétail (et de la bière) dans cette région.

DIVERSITÉ ET CONTRASTE

La diversité marque l'identité du Sud-Ouest : diversité géographique, climatique, linguistique, etc. Les villes les plus modernes, celles qui ont vu naître l'ère atomique (à Los Alamos, Nouveau-Mexique), sont à quelques kilomètres des villes les plus anciennes des États-Unis. Les déserts les plus vastes et les plus complètement plats côtoient les montagnes les plus rugueuses ; les États de l'Oklahoma, du Colorado et même du Nouveau-Mexique voisinent avec des États où les écarts de température sont étonnamment grands, ceux du Texas et de l'Arizona, les deux plus arides des États-Unis. La population mélangée – composée de Mexicains, d'Indiens (eux-même différents du sud au nord de cette région), de personnes d'origine espagnole et d'*Anglos* – parle au moins deux langues couramment. Cette diversité existe aussi dans les produits alimentaires et la façon de les utiliser. Par exemple, la nourriture autour de la rivière Rio Grande a toujours été influencée par les Indiens, qui utilisent le maïs sous toutes ses formes. Dans les marchés du Nouveau-Mexique, on trouve aujourd'hui une myriade de produits dérivés de cette graine, source de pain quotidien.

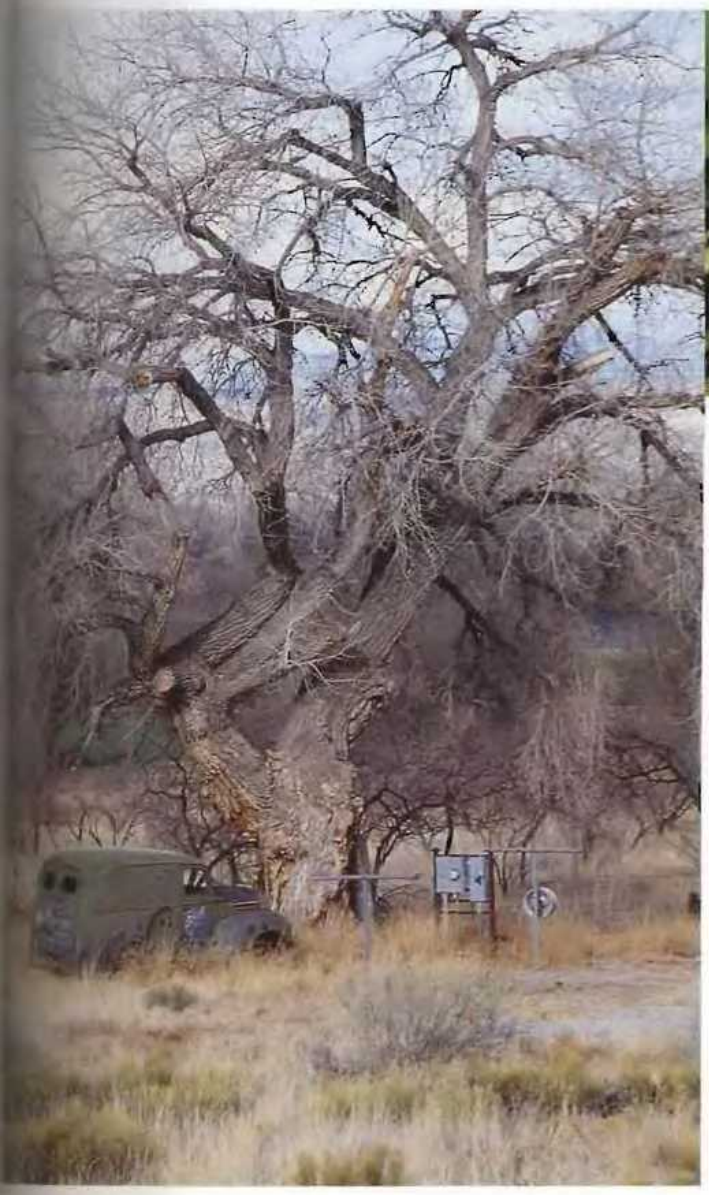
Chaque migration a apporté sa contribution, comme les *Anglos*, qui ont introduit les produits laitiers et cultivé nombre de légumes absents avant eux dans la région. Mais les influences les plus importantes furent celles des Indiens et des Espagnols. En arrivant dans le Nouveau Monde au XVI[e] siècle, ces derniers ont découvert la nourriture indigène et lui ont donné des noms qui perdurent encore aujourd'hui. À cette époque, des Indiens comme les Hopi ou les Zuni étaient bien établis en sociétés et habitaient de petites villes agraires (les *pueblos*, mot espagnol utilisé encore aujourd'hui). Ils maîtrisaient la culture du maïs, des haricots et des courges sur une terre qu'ils savaient bien irriguer. Pour les premiers colons, ce fut l'émerveillement : maïs de toutes les tailles et de toutes les couleurs, poussant librement sur les routes (pendant l'ère précolombienne, il existait des centaines de variétés de maïs), pommes de terre, patates douces, potirons, avocats,

cacahuètes, tomates, poivrons et *chiles* de toutes sortes... Il y a quatre cents ans, les Aztèques mangeaient des crêpes de maïs, surnommées *tortillas* par les Espagnols et que l'on déguste actuellement sous le même nom dans les restaurants les plus chics de Santa Fe. Les Navajos en faisaient autant, en faisant frire leurs crêpes de maïs pour fabriquer des *sopaipillas*, les pains les plus populaires dans le Sud-Ouest aujourd'hui. La purée d'avocats, inventée il y a quatre siècles, était surnommée *guacamole*. *Tamale, mole*, cacao, vanille... ces anciens mots espagnols ont une renommée non seulement dans le Sud-Ouest, mais partout dans le monde.

UN CARACTÈRE ESPAGNOL

L'apport espagnol fut plus que linguistique. Il se reconnaît dans les techniques de cuisson et l'utilisation des épices. Cependant, l'héritage principal est ailleurs. Les premiers colons espagnols s'étaient bien rendu compte que la terre et le climat sec du Sud-Ouest n'étaient pas propices à l'agriculture, mais que les vastes prairies étaient idéales pour l'élevage. Ils ont donc importé du bétail à cornes longues et fondé les premiers ranchs. Les *vaqueros* gardaient les troupeaux et les menaient pendant de longs kilomètres jusqu'aux marchés où ils pouvaient les vendre.

Après son indépendance, et même dès le XVIII[e] siècle, alors que l'Espagne contrôlait encore la région, le Sud-Ouest s'est ouvert aux *Anglos*, ces Américains venant d'autres régions des États-Unis. Parlant anglais, moins élégants dans leur style de vie que les Espagnols qui les précédaient, souvent en délicatesse avec la loi, ces hommes – et leurs femmes – peuplèrent de plus en plus le Sud-Ouest. De là est né un nouveau type d'homme américain, le cow-boy, lui-même



CI-DESSUS
Deux éléments typiques du paysage et de la vie dans le Sud-Ouest : le cactus, dont certains, comme la nopalea, *sont comestibles, et l'architecture des* casitas *(petites maisons). Chaque porte en bois comporte quelque chose de personnel, un détail particulièrement réussi.*

fortement inspiré du *vaquero* espagnol. Le mythe du cow-boy, qui a tant marqué l'histoire américaine, ne se réfère pourtant qu'à une courte période du XIX[e] siècle. Avec l'arrivée du chemin de fer et le développement des routes, les bêtes parcourent maintenant les grandes plaines par wagon ou par camion. Avec un aussi vaste pays à nourrir et un goût populaire développé pour la viande, l'élevage est devenu une réalité agro-

CI-DESSUS
Une icône de Jésus, des piments jalapeño, *une margarita : des images qui résument bien le Sud-Ouest...*

industrielle qui pèse un poids énorme. Et la légende du cowboy et de sa vie dans les grandes plaines palpite toujours : son mode de vie, sa façon de s'habiller et l'univers du ranch ont influé à jamais sur l'identité du Sud-Ouest.

SAVEURS TEX MEX

La cuisine s'est développée autour de ce style de vie : barbecues (du mot espagnol, *barbacoa*), cuisine en plein air et autres traditions gastronomiques encore en cours aujourd'hui. Au Texas, le barbecue fait partie d'un folklore quasi mythique, et la gastronomie texane fait la fierté de ses habitants. Les Texans résistent à la sophistication européenne et autres influences dans leur cuisine. Celle-ci reste basée sur la viande bien cuite (cela change un peu aujourd'hui), les haricots, relativement peu de légumes (certains Texans conservateurs refusent les légumes, qu'ils considèrent comme *fancy* ou frivoles), les sauces et les épices bien piquantes ainsi que les longues cuissons dans les sauces à base de tomate. C'est d'ailleurs de là que vient le plat le plus connu du Texas, son emblème gastronomique, qui est presque un plat national en Amérique : le chili con carne.

Comme partout dans le Sud-Ouest, l'influence mexicaine est très importante dans la nourriture texane. La caractéristique la plus significative de la cuisine dite tex mex est l'utilisation du *chile*, un petit piment qui existe dans toutes les tailles et pour tous les goûts. Le *chile* est bien plus ancien que la découverte de l'Amérique du Nord par les Européens. Les Indiens en faisaient maints usages, et le goût (pour certains, même, le culte) du *chile* fait partie de tous les styles gastronomiques du Sud-Ouest.

L'autre ingrédient marquant est bien sûr le maïs, sous toutes ses formes : pain, pâte, plats, sauces, etc. Le dérivé le plus connu est la *tortilla*, la crêpe de maïs, qui a traversé les frontières et fait rapidement le tour du monde pour devenir la spécialité la plus célèbre de la cuisine tex mex. La *tortilla* est à la base de nombre de recettes : *burritos, enchiladas, tamales, quesadillas, flautas*, et les populaires versions frites que sont les *tacos*, les *tostaditas* et les *nachos (corn chips)*.

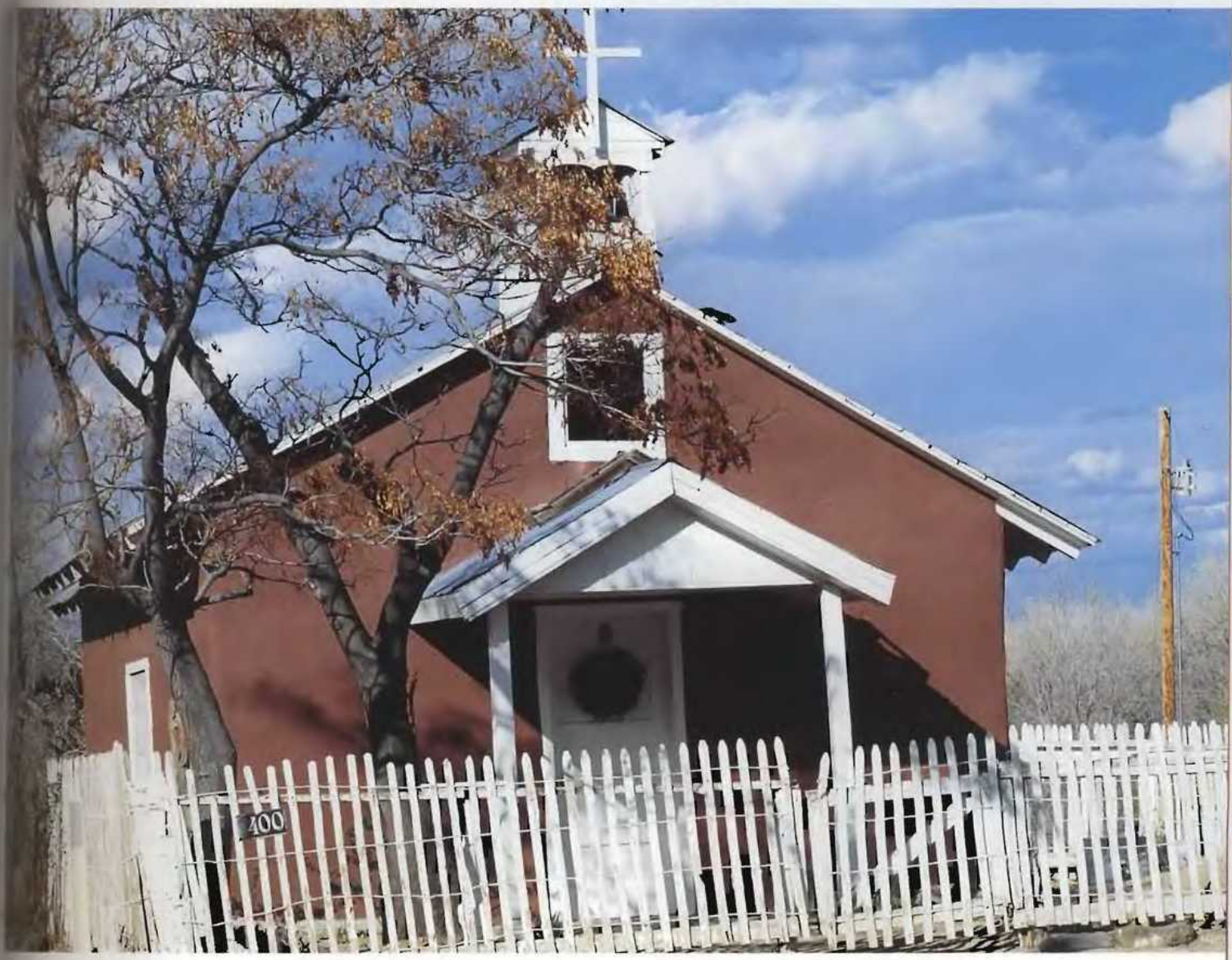
DE NOUVELLES IDÉES

Dans le Sud-Ouest, comme dans toutes les régions des États-Unis, les chefs jouent aujourd'hui un rôle fondamental dans la prise de conscience culinaire et aident à mieux faire connaître (et souvent découvrir) non seulement les saveurs uniques des produits indigènes, mais aussi l'histoire des régions et de ses peuples.

De par sa diversité, le Sud-Ouest était forcément un terrain fertile pour la créativité des jeunes chefs. Aujourd'hui, à Santa Fe, nouvelle capitale culinaire aux États-Unis, mais aussi à Phoenix, à Tucson, dans l'Arizona, et même dans des endroits

encore plus inattendus, les restaurants et les écoles de cuisine se multiplient. Ce phénomène, d'envergure nationale, reflète l'envie des Américains d'élargir leur horizon gastronomique tout en restant fidèles à leurs produits régionaux. Car, pour inventer avec la cuisine du Sud-Ouest, il faut connaître ses ingrédients – ce sont des ingrédients forts – et agir avec discrétion. Un jeune chef (français, d'ailleurs !) installé à Santa Fe a décrit ainsi la nouvelle cuisine du Sud-Ouest : « Elle est comme New Mexico elle-même : simple et puissante en même temps. » C'est ce chef qui étonne son public avec une purée de pomme de terre avec du cantal et des *chiles* verts. Ou avec des moules cuites dans du lait de noix de coco avec du *chipotle* (un *chile*) et de la coriandre fraîche. De pures merveilles culinaires...

CI-DESSOUS
Les missions espagnoles, dont beaucoup existent toujours en plus ou moins bon état, furent établies pour convertir les tribus indiennes au christianisme. Leur architecture est simple et belle.



Aujourd'hui, la cowgirl partage les feux de la rampe avec le cow-boy. On commence peu à peu à découvrir son rôle dans le folklore du far west : au Texas, un musée l'a mise à l'honneur et informe le public sur ces pionnières. Les bottes cow-boy, qui existent depuis 1800, sont toujours décorées et reflètent les modes du jour. Le « style cow-boy » en général a toujours autant d'adeptes…

PALM & HOOF
READINGS
inquire within

Soupe au poivron, au potiron et au chile
(pumpkin and peppers soup)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 25 MINUTES
CUISSON : 25 MINUTES

2 POIVRONS ROUGES
1 KG DE CHAIR DE POTIRON COUPÉE EN CUBES DE 2 CM DE CÔTÉ
1/2 PIMENT *PASILLA*
4 GOUSSES D'AIL
20 CL DE CRÈME FRAÎCHE
POIVRE
SEL

Faites tremper le piment dans 5 cl d'eau bouillante pendant 30 minutes. Mettez le potiron et l'ail dans une casserole, versez juste assez d'eau pour les couvrir et portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter.
Égouttez le piment tout en réservant l'eau de trempage, épépinez-le et coupez-le en petits morceaux. Ajoutez-le ainsi que l'eau réservée dans la casserole où mijote le potiron et laissez cuire le tout durant 25 minutes. À la fin de la cuisson, ajoutez le poivron rouge, préalablement grillé, pelé et coupé en morceaux.
Laissez refroidir avant de passer le tout au mixeur, puis reversez dans la casserole, ajoutez la crème et portez sur feu doux pour réchauffer. Salez, poivrez et servez bien chaud.

PAGE DE GAUCHE
Cette soupe au poivron et au potiron est relevée avec du pasilla, *un des piments les plus couramment utilisés dans la cuisine du sud-ouest des États-Unis, il se trouve en France. Vous pouvez aussi avoir recours au piment d'Espelette du Pays basque ou au piment oiseau (on le trouve en bocaux dans tous les supermarchés). Dans ce dernier cas, ne mettez qu'un seul piment dans la recette, car il est très fort malgré sa petite taille.*

Guacamole

POUR ENVIRON 32 CANAPÉS
PRÉPARATION : 15 MINUTES

2 AVOCATS
1 TOMATE
1 CUIL. À SOUPE D'OIGNON HACHÉ (OU DE CIBOULE)
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
1/2 CUIL. À CAFÉ DE POUDRE DE *CHILE*
1/2 CUIL. À CAFÉ DE CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE
3 CUIL. À CAFÉ DE JUS DE CITRON
POIVRE
SEL

Pelez, épépinez et hachez la tomate. Épluchez les avocats et écrasez la chair avec une fourchette. Incorporez-leur la tomate, l'oignon, l'ail, le jus de citron, la coriandre et le *chile*, puis mélangez bien.

Le guacamole se déguste sur des petits toasts ou avec des *nachos* (petites chips de maïs).

CI-DESSUS
Une multitude de salsas *toutes faites, aux étiquettes et aux noms évocateurs, existent en bocaux. Ces derniers sont souvent en anglais et en espagnol, et pleins d'humour.*

Chili con carne

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 2 HEURES

800 G DE VIANDE HACHÉE
200 G DE CHAIR À SAUCISSE
250 G DE HARICOTS ROUGES SECS
800 G DE TOMATES PELÉES
2 GROS POIVRONS VERTS
2 GROS OIGNONS, 4 GOUSSES D'AIL
140 G DE CONCENTRÉ DE TOMATES
2 CUIL. À SOUPE DE SUCRE
5 CUIL. À SOUPE DE *CHILE* EN POUDRE
2 FEUILLES DE LAURIER
3 CUIL. À CAFÉ DE PAPRIKA
3 CUIL. À CAFÉ DE CUMIN EN POUDRE
1 CUIL. À SOUPE D'ANETH
3 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 POIGNÉE DE PERSIL FRAIS
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE
2 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Laissez tremper les haricots la veille, puis faites-les cuire jusqu'à ce que leur peau éclate.
Faites sauter, dans l'huile d'olive et à feu vif, les oignons et l'ail grossièrement hachés. Ajoutez la viande et la chair à saucisse, faites-les bien rissoler et ajoutez ensuite les poivrons hachés grossièrement. Poursuivez la cuisson pendant encore 3 ou 4 minutes, toujours à feu vif.
Incorporez alors le sucre, le poivre, le sel, le laurier, le paprika, le cumin et 3 cuillerées à soupe de *chile*, le tout préalablement passé au moulin. Ajoutez les tomates pelées et le concentré de tomates, mélangez et laissez mijoter doucement pendant au moins 1 heure.
Ajoutez enfin les haricots cuits et poursuivez la cuisson pendant encore 15 minutes, puis assaisonnez avec le reste de chile, du sel, l'aneth et le persil hachés. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avant de servir.

Chili verde

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 1 H 30

1,5 KG D'ÉPAULE OU DE RÔTI DE PORC
12 CHILES VERTS DOUX (*PUEBLOS* OU « DU MEXIQUE ») OU 4 CHILES *JALAPEÑOS* HACHÉS
3 GROSSES POMMES DE TERRE COUPÉES EN DÉS
2 OIGNONS HACHÉS, 6 GOUSSES D'AIL HACHÉES
1 L DE BOUILLON DE POULE
33 CL DE BIÈRE
2 FEUILLES DE LAURIER
CORIANDRE FRAÎCHE
4 CUIL. À SOUPE D'HUILE

POUR LE MÉLANGE D'HERBES ET D'ÉPICES :
1 CUIL. À SOUPE D'ORIGAN
2 CUIL. À SOUPE DE CUMIN
1 CUIL. À SOUPE DE SAUGE
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE DE CAYENNE

Mélangez les herbes et les épices. Coupez la viande en cubes de 4 cm de côté, puis roulez ces derniers dans le mélange précédent. Faites dorer la viande de tous côtés en deux ou trois fois dans une grande cocotte, en ajoutant de l'huile si nécessaire. Mettez la viande de côté, en la prélevant à l'aide d'une écumoire, et faites sauter l'oignon et l'ail dans la cocotte, puis dégraissez cette dernière. Remettez la viande, l'oignon et l'ail dans la cocotte, ajoutez la bière et portez à ébullition. Incorporez le bouillon de poule et les feuilles de laurier, baissez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes.

Ajoutez alors les *chiles* et laissez mijoter durant encore 45 minutes, puis ajoutez les pommes de terre et faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (comptez environ 25 minutes de plus). Parsemez de coriandre fraîche et servez bien chaud.

Variante :
Ajoutez 10 *tomatillos* (ou tomates vertes du Mexique) s'ils sont disponibles sur le marché. Apparentés aux tomates mais aussi aux baies, les *tomatillos* sont couverts d'une fine feuille qui s'enlève facilement. Ils sont très populaires dans le sud-ouest des États-Unis.

Testez la quantité de piment à utiliser selon son espèce et le goût de chacun pour une cuisine plus ou moins relevée.

CHILI : CON CARNE OU SANS...

Le plat le plus connu utilisant des piments *chiles* est, bien sûr, le chili con carne. Pour les habitués, le chili con carne se nomme « un bol de rouge ». Ce plat est l'objet d'un culte au Texas et dans le sud-ouest des États-Unis. La Chili Appreciation Society International, association fondée en 1951, a des antennes partout dans le monde, et le chili con carne fait l'objet d'un grand nombre d'articles dans les médias. Enfin, la « guerre des chilis » a lieu tous les ans lors du grand concours, le *World Championship Chili Cookoff* (concours culinaire mondial du chili). Bien que le chili préparé au Mexique lui ressemble, le chili américain est malgré tout différent. Il fut inventé quelque part au Texas, peut-être à San Antonio, et les habitants du Sud-Ouest sont toujours prêts à vous jurer que ce mets n'est pas mexicain mais bien à eux. Sa sauce est plus épaisse, et son ingrédient principal, le bœuf, est une viande trop chère pour la grande consommation mexicaine. Mais honnêtement, on peut dire que le chili con carne est fortement inspiré par le Mexique. C'est donc un exemple typique de la cuisine tex mex. Il existe autant de versions de chilis que de cuisiniers. Malgré les façons très différentes de cuisiner ce plat, les Texans s'accordent pour dire qu'ailleurs que dans le Sud-Ouest les divers ragoûts n'en sont qu'une pâle et triste copie. La recette traditionnelle est composée de morceaux de bœuf (choisis dans les bas morceaux), de *chiles* rouges séchés, de tomates, d'ail, d'origan, de cumin, d'eau, le tout cuit pendant longtemps. Des pratiques hérétiques ont été introduites au fil des années : des haricots rouges – tout à fait inacceptable pour les vrais adeptes –, de la poudre de *chile* au lieu de vrais *chiles* et autres diverses aberrations... Mais, sous toutes ses formes, ce plat convivial est l'un des plus appréciés aux États-Unis.

CI-DESSUS
L'intérieur d'un bar à l'ancienne, de « style cow-boy » : enseignes au néon pour la bière à la pression, images de chevaux aux murs, tabourets devant le bar et, derrière ce dernier, un barman au chapeau très far west !

Bœuf braisé barbecue longue cuisson
(barbecue brisket)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
REPOS : DE 2 À 3 HEURES
CUISSON : DE 4 À 5 HEURES

DE 1,7 À 2 KG DE JUMEAU DE BŒUF

POUR LA SAUCE BARBECUE :
450 G DE PULPE DE TOMATES
3 GOUSSES D'AIL PRESSÉES
25 CL DE VINAIGRE DE CIDRE
80 G DE SUCRE VERGEOISE
3 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
3 CUIL. À SOUPE DE WORCESTERSHIRE SAUCE
1/2 CUIL. À SOUPE DE CHILE *JALAPEÑO*
(OU 2 CUIL. À SOUPE DE POUDRE DE *CHILE*)
POIVRE DE CAYENNE, SEL

Versez tous les ingrédients composant la sauce dans une casserole, faites chauffer et laissez mijoter pendant 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse. Mettez de côté (ou gardez dans le réfrigérateur dans un bocal couvert) jusqu'à utilisation.
Étalez du papier d'aluminium sur une plaque à rôtir, disposez la viande dessus et badigeonnez-la largement de sauce. Refermez l'aluminium comme pour faire une grosse papillote et laissez reposer pendant 2 ou 3 heures.
Préchauffez le four à 160 °C (th. 4-5), puis enfournez la viande et laissez-la cuire pendant 4 ou 5 heures. Elle doit absorber toute la sauce, et être tendre et moelleuse.
Servez-la avec un petit bol supplémentaire de sauce barbecue et avec du *coleslaw* (salade de choux).

CI-DESSUS
À la différence des autres cuissons au barbecue, la viande cuit ici pendant très longtemps (dans un four ou à l'intérieur d'un barbecue fermé), en mijotant dans une sauce piquante et vinaigrée.

Agneau picadillo (lamb picadillo)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

1 KG D'ÉPAULE D'AGNEAU DÉSOSSÉE
450 G DE TOMATES CONCASSÉES
2 GOUSSES D'AIL ÉMINCÉES
60 G DE RAISINS SECS
30 G D'OLIVES VERTES FARCIES DE *PIMENTO*
1/2 CUIL. À SOUPE DE PIMENT *JALAPEÑO* FINEMENT HACHÉ
1 CUIL. À SOUPE D'ORIGAN SEC
1/2 CUIL. À SOUPE DE POUDRE DE *CHILE*
1/2 CUIL. À SOUPE DE CUMIN
4 CUIL. À CAFÉ DE CACAO EN POUDRE NON SUCRÉ
2 CUIL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE
2 CUIL. À SOUPE DE JUS DE CITRON VERT
HUILE D'ARACHIDE, SEL
8 TORTILLAS (FACULTATIF)

Enlevez l'excès de gras de l'agneau, puis coupez la viande en fines lamelles de 1 cm d'épaisseur et faites brunir ces dernières pendant 4 minutes dans l'huile.
Ajoutez le piment, l'origan, la poudre de *chile*, le cumin, le sel et l'ail, et faites rissoler durant 1 minute. Incorporez les tomates et laissez cuire pendant encore 2 minutes.
Ajoutez alors 25 cl d'eau, les raisins et le cacao. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 20 minutes. Ajoutez olives, coriandre et jus de citron à la fin de la cuisson.

Vous pouvez éventuellement étaler quelques cuillerées à soupe du mélange dans des tortillas chauffées et ensuite les rouler, ou bien servir le *picadillo* dans des *tacos* (des tortillas croustillantes qui se trouvent assez facilement) ou encore l'accompagner de polenta.

PAGE DE GAUCHE
Si vous aimez les plats très relevés, augmentez les quantités de piment frais ou en poudre dans l'agneau picadillo.

CI-CONTRE
Les tomatillos *poussent facilement, mais ne sont courants que dans le Sud-Ouest. La* salsa, *elle, fait partie de tous les repas.*

SALSAS : LE CRU ET LE CUIT

Dans les années 1960, une encyclopédie de cuisine en douze volumes ne proposait pas d'entrée à *« salsa »* et ne mentionnait ce terme nulle part. Aujourd'hui, même le supermarché le plus reculé, le plus éloigné des influences mexicaine et *latina*, proposera des *salsas* en bocaux. La popularité croissante de la culture *latina* aux États-Unis, le bon goût de sa cuisine et la facilité avec laquelle on fait une *salsa* expliquent la large diffusion de ces produits, souvent qualifiés de tex mex.
La traditionnelle *salsa* du Sud-Ouest est à base de tomates mûries au soleil. Les autres ingrédients, le citron vert, la coriandre et les oignons, doivent être parfaitement frais. Le *tomatillo*, ce fruit apparenté aussi bien à la tomate qu'à la baie – la *gooseberry* –, est un autre ingrédient traditionnel. Une *salsa* faite avec les *tomatillos* aura un goût plus acide et, avec le *jalapeño* et autres piments verts et frais, elle sera de couleur verte. Tous les ingrédients de la *salsa* sont habituellement coupés très fin, mais on peut aussi, pour plus de rapidité, tout passer au mixeur. De nos jours, les *salsas* sont fabriquées avec une multitude de produits, et l'imagination est reine. Il faut cependant respecter les trois saveurs principales : douceur, acidité et goût épicé.
Dans le Sud-Ouest, la sauce *chile* est une sauce forcément cuite. Fabriquée quelquefois avec les mêmes ingrédients que la *salsa*, elle est toujours relevée grâce à des piments variés. Préparée souvent à base d'un roux, elle est plutôt lisse et épaisse. Mais qu'elle soit crue ou cuite – *salsa* ou sauce –, elle concentre avec bonheur tous les parfums du Sud-Ouest.

LE MAÏS DANS TOUS SES ÉTATS

Il est impossible de concevoir aujourd'hui la vie des Américains sans maïs. Cet aliment essentiel était inconnu en Europe avant la découverte du Nouveau Monde. Les Indiens, qui le consommaient depuis longtemps, le firent découvrir aux premiers colons et, de là, au reste du monde. Toutes nos connaissances sur le maïs nous viennent d'eux : comment cultiver les différentes variétés, les sécher, les engranger et les traiter pour les conserver pendant les longs mois d'hiver. Mais aussi comment les cuisiner, et même comment les accommoder avant de les manger.

Le maïs et ses dérivés ont subi une constante évolution. Lorsque les colons découvrirent ce produit, ils durent modifier leurs habitudes et leurs méthodes culinaires. Ils constatèrent, par exemple, que le pain au maïs n'était pas aussi léger que celui qu'ils faisaient avec le blé car, en l'absence de gluten, cette composante naturelle du blé, le pain ne peut gonfler. Pour pallier cet inconvénient, les immigrants ajoutèrent à la farine de maïs des œufs, du lait fermenté et, plus tard, de la levure chimique. Cela donna au pain la légèreté qu'ils recherchaient. Rapidement de nouveaux produits furent développés à partir du maïs : le sirop, l'huile, l'amidon (la Maïzena) et, surtout, les corn flakes ! Ces *breakfast cereals*, mangés froids avec du lait, sont devenus incontournables au petit déjeuner. On doit les premiers flocons de maïs aux frères Kellogg, qui les inventèrent à la fin du XIX[e] siècle. Mais le plat au maïs préféré des Américains reste le *corn on the cob*, l'épi de maïs cuit nature, ruisselant de beurre. Après avoir été chercher les épis au marché agricole ou sur un stand le long de la route, on les épluche et on les précipite dans une marmite d'eau bouillante pendant 7 à 8 minutes. Quand ça commence à sentir bon le maïs, on sort les épis, on les enduit de beurre, de sel et de poivre, et on les dévore. Hum..., quel délice !

PAGE DE DROITE
Le maïs bleu était l'un des produits de base des Indiens Pueblo ; les Indiens Hopi le consommaient pour se fortifier. Aujourd'hui, on utilise aussi ses épis pour la décoration, et ses grains servent à faire des chips ou sont moulus en farine.

Pendant l'ère précolombienne, plus de quarante variétés de maïs différentes étaient cultivées.

Le maïs, arrivé d'Amérique du Sud il y a mille sept cents ans, est un produit majeur en Amérique du Nord depuis huit cents ans.

Les indiens Zuni fêtaient le mûrissement du maïs. Pour les Américains d'aujourd'hui, choisir son maïs sur l'arrière de la camionnette du fermier et le manger est toujours source de plaisir.

Avec le surplus de maïs, on fait des conserves, jolies à regarder sur des étagères et bienvenues en hiver.

CI-CONTRE
Le haricot commun fut introduit en Amérique centrale et en Amérique du Sud il y a huit cents ans. Les Iroquois cultivaient environ soixante variétés de haricots. Celui qu'on appelle le « haricot français » a fait le voyage en Europe au début du XVI^e siècle.

LA BONNE GRAINE

Le blé complet et le quinoa sont deux « nouveaux vieux » aliments ! Avec les multiples espèces de haricots secs, ces produits sont quelques-uns des ingrédients sains très en vogue aujourd'hui dans la cuisine américaine. Les supermarchés regorgent de ces graines, vendues souvent en vrac, dans des bacs à la fois beaux à regarder et ingénieux pour se servir soi-même la quantité désirée. Le blé complet, ou *wheatberries*, a une texture croquante et une saveur qui rappelle les fruits secs. Il étoffe les soupes, les ragoûts, et même parfois les salades. Le quinoa, appelé « graine mère » par les Incas et cultivé dans les Andes depuis cinq mille ans, fournit presque tous les éléments nutritifs essentiels. Mais son introduction dans la cuisine est relativement récente aux États-Unis. Les haricots en général étaient appréciés des Indiens parce qu'ils supportaient une terre plus pauvre que le maïs, et pouvaient être séchés et conservés facilement. Ces deux produits ajoutés à la courge – les trois sœurs, selon les Indiens – participent à un régime équilibré. Pour ce qui est des haricots, qui se déclinent en une multitude de variétés, tous portent des noms évocateurs, comme par exemple le *kidney bean*, haricot rouge qui a la forme d'un rein, le *pinto* et le *cranberry*, deux jolis haricots tachetés de rose ou de marron, et le géant du nord *(great Northern)* ou le marin *(navy)*, à la base de nombreux plats ; le haricot tortue, l'œil noir et l'œil jaune font aussi fureur. Heureusement, ce n'est pas la fin des haricots !

Salade au quinoa (quinoa salad)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

200 G DE QUINOA
1 CONCOMBRE HACHÉ MENU
1 TOMATE ÉPÉPINÉE ET HACHÉE
100 G D'OIGNONS BLANCS FINEMENT HACHÉS
1 PIMENT *JALAPEÑO* ÉPÉPINÉ ET COUPÉ MENU
4 OU 5 CUIL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE
4 CUIL. À CAFÉ DE JUS DE CITRON VERT
6 CL D'HUILE D'OLIVE
1 PINCÉE DE POIVRE NOIR
1/2 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Lavez soigneusement le quinoa jusqu'à ce qu'il ne mousse plus, versez-le dans une casserole et ajoutez 1 litre d'eau. Couvrez et portez à ébullition, en remuant de temps en temps, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 10 minutes.
Égouttez le quinoa et laissez-le refroidir, en le remuant de temps à autre avec une fourchette pour l'aérer.
Mettez le jus de citron vert, le sel, le poivre et le piment dans un bol, mélangez et incorporez l'huile sans cesser de remuer. Dans un saladier, mélangez le concombre, la tomate, les oignons et la coriandre. Ajoutez le quinoa et arrosez de la sauce, puis vérifiez l'assaisonnement et servez.

PAGE DE DROITE
Un paysage typique : le bétail en train de paître avec, au loin, des cottonwood *(peupliers de Virginie) sur fond de ciel immense.*
Le quinoa (prononcez « kinouah ») a un goût délicat et se prête à presque toutes les utilisations des autres graines.

CHILE

Il y a plusieurs noms pour chaque plante, et souvent un chile *change de nom entre sa récolte et son séchage.*

CHIPOTLE

Une fois sec, le jalapeño *s'appelle* chipotle.

JALAPEÑO

Laissé sur sa vigne plus longtemps, le jalapeño *rougit et son goût devient très fort.*

ORIGAN

L'origan mexicain est un ingrédient de base dans la cuisine du Sud-Ouest. Son arôme n'est pas tout à fait le même que celui de l'origan que l'on trouve en France.

PIMENT

Plus le piment est orange, plus il est chaud car plus il a de graines.

ANCHO

Le piment ancho *est gros et noir.*

SERRANO CORIANDRE

Le piment serrano *s'utilise toujours vert. La coriandre fraîche* (cilantro) *accompagne presque tous les plats.*

CHILE VERT

Le chile vert se mange comme un légume, cuit ou cru, dans les salsas et ailleurs.

CHILE ROUGE

C'est le chile rouge qui est utilisé pour faire les poudres de chile. Elles sont très utiles car elles sont pures.

ANCHO

Le poblano frais prend le nom d'ancho quand il est sec.

LE CHILE, CERTAINS L'AIMENT CHAUD...

Le produit essentiel de la cuisine du Sud-Ouest est incontestablement le *chile*. Les gens de cette région en raffolent et en mangent tous les jours et avec tout ; le *chile* fait partie de leur héritage. Riches en vitamines, bons pour la santé, ces piments sont aussi jolis à voir – des petites guirlandes de *chiles* décorent les cuisines, les arbres de Noël, etc. – et donnent aux plats un air de fête. Le *chile*, qui vient du Mexique, a fait son apparition en Amérique du Nord il y a quatre siècles. Aujourd'hui, villes et villages organisent de nombreux festivals consacrés au *chile* dans l'année. Les discussions sur les préférences, le degré de chaleur (car certains l'aiment chaud et d'autres très chaud...), la couleur (rouge ou vert ?) et les noms (certains *chiles* portent trois ou quatre noms !) sont interminables. Des clubs de *chile* existent, et l'on dit qu'il y a même des *chile-holics* qui ne peuvent s'en passer dans un repas. Certains voyagent même avec leur propre mélange. On ne compte plus le nombre d'études scientifiques et de théories sur ce qui rend les piments chauds. L'échelle de Scoville détermine la chaleur : un *jalapeño* vaut 5 000 unités de Scoville et un *habañero*, le piment le plus chaud, 300 000 ! D'autres études prennent en compte la structure moléculaire du piment. La règle générale est que plus un piment est petit et pointu, plus il est piquant. Chaud, chaud, il est chaud le *chile* !

Crumble aux pêches
(peach crumble)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

1 KG DE PÊCHES
125 G DE BEURRE
150 G DE FARINE
80 G DE SUCRE
100 G DE FLOCONS D'AVOINE
1 PINCÉE DE CANNELLE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez les pêches et coupez-les en gros morceaux, puis disposez-les dans un plat allant au four et saupoudrez-les de cannelle.
Mélangez la farine, l'avoine et le sucre avec le beurre, préalablement détaillé en petits morceaux, jusqu'à ce que l'ensemble devienne friable. Couvrez les fruits de ce mélange, enfournez et laissez cuire pendant 30 minutes.
Servez tiède, avec du yaourt ou de la crème fraîche.

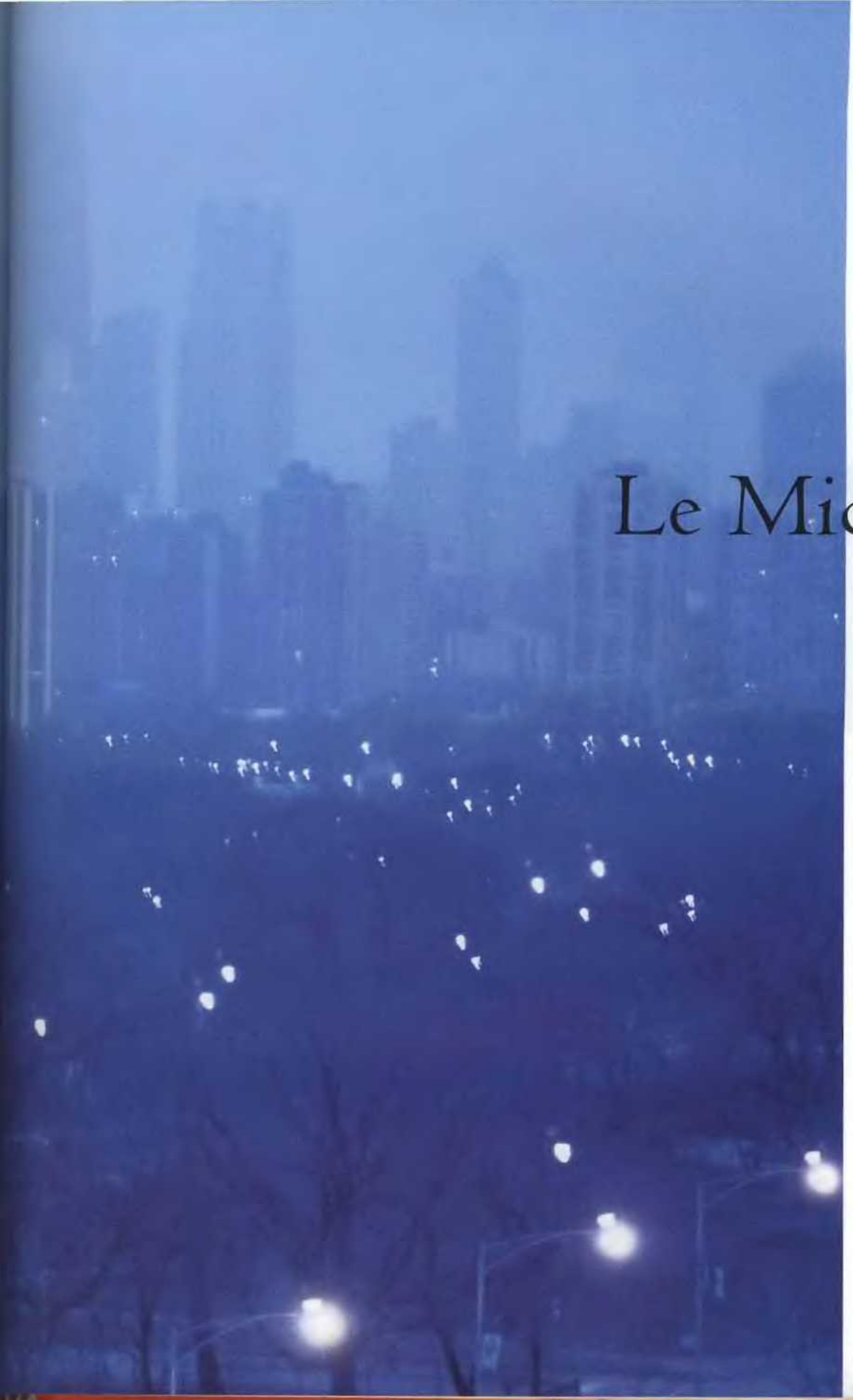
Gâteau aux courgettes
(zucchini bread)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

250 G DE COURGETTES RÂPÉES
2 ŒUFS
250 G DE FARINE
80 G DE SUCRE VERGEOISE (OU DE CASSONADE)
100 G DE SUCRE
50 G DE NOIX CONCASSÉES
50 G DE RAISINS SECS
1 1/2 CUIL. À CAFÉ DE ZESTE DE CITRON RÂPÉ
1 1/2 CUIL. À CAFÉ DE LEVURE
1 CUIL. À CAFÉ DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE
1 CUIL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
1 PINCÉE DE CARDAMOME
7,5 CL D'HUILE VÉGÉTALE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule à cake rectangulaire. Dans un grand bol, mélangez la farine, les sucres, les noix, la levure, la noix de muscade, la cannelle, la cardamome et le sel. Mettez de côté.
Dans un saladier, battez légèrement les œufs, puis ajoutez l'huile, les courgettes bien égouttées (après les avoir pressées) et le zeste de citron.
Réunissez les deux mélanges, sans trop battre, et ajoutez pour finir les raisins secs. Versez la pâte ainsi obtenue dans le moule, enfournez et laissez cuire pendant 1 heure, avant de vérifier la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau qui doit ressortir bien sèche.

PAGE DE DROITE
Pour garnir un crumble, *on peut tout essayer: un seul type de fruit ou un mélange de fruits, du sucre blanc ou du sucre vergeoise, une poignée de noix de coco râpée ou de flocons d'avoine, etc.*



Le Midwest

LE CŒUR DES ÉTATS-UNIS

Le Midwest est le *heartland*, le cœur des États-Unis. Ses saveurs sont celles du terroir américain par excellence. De cette terre ont émergé les produits alimentaires de base : le blé, le maïs et la viande.
Mais comment définir le Middle West, ou Midwest ? Pour les gens des Côtes Est et Ouest, le Midwest est un « entre-deux » un peu flou... Officiellement, cette vaste étendue comprend la région autour des Grands Lacs et la vallée du fleuve Mississippi au nord. Les États qui en font partie sans conteste sont le Nebraska et le Kansas à l'ouest, le Missouri, l'Illinois, l'Indiana, le Michigan, le Wisconsin, le Minnesota et l'Iowa ; y sont souvent inclus le Kentucky, l'Ohio, le Dakota du Nord et le Dakota du Sud. Presque tous ces États possède sa *State Fair*, une énorme foire à la gloire de l'agriculture de l'État. La plus grande est l'*Iowa State Fair*, dont la première édition remonte à 1854. Presque un million de personnes sont attendues à la fin de l'été à ce rendez-vous annuel. On s'y promène en famille, on y admire les animaux et les machines agricoles, on y mange dehors, debout, assis, tout le temps, mais surtout, on compare et on entre en compétition : meilleure récolte, meilleure gelée... Tout le monde peut concourir pour gagner le « ruban » du meilleur rendement, de la meilleure tarte ! Toutes les spécialités culinaires du Midwest sont là, souvent en taille et quantité « extra large ». De la glace, avec dessus du chocolat recouvert de noix concassées, sur un bâton, des bretzels sur un bâton, des pommes caramélisées sur un bâton, des pickles sur un bâton, mais surtout le *corn dog*, un hot dog frit en beignet... sur bâton, bien sûr ! Le porc, le maïs et la friture : un concentré du Midwest... Le maïs est tellement important que toute l'économie de la région en dépend. Il est présent partout. Les États-Unis produisent 45 % du maïs dans le monde : 17 % seulement sont vendus pour l'alimentation humaine ; le reste de la production vient nourrir le bétail. Cette *cornbelt* s'étend de l'Ohio à l'Iowa compris. Quant au blé, les États-Unis en sont le deuxième producteur mondial. La ceinture de blé occupe toutes les grandes plaines (Kansas, Dakota du Sud, Dakota du Nord et Nebraska dans le Midwest) et s'étend jusqu'au Colorado et au Montana. Le Midwest produit aussi de l'avoine ainsi que du soja, en quantité encore plus importante que le blé !

CI-DESSUS
À Chicago, les restaurants font partie du paysage urbain. Gene & Georgetti's se trouve sous le métro aérien, et l'ambiance, à l'intérieur des steak houses, *est chaleureuse et informelle.*

UNE VILLE AUX MILLE VISAGES

Le poète Carl Sandburg a immortalisé la ville de Chicago au début du XX[e] siècle. Il la décrit comme « orageuse, costaude, bagarreuse », et la prairie comme « la paix en solitude ». Chicago, une des villes majeures des États-Unis, est située sur les bords d'un lac presque aussi grand qu'un océan. C'est une ville à l'architecture magnifique, la porte vers l'Ouest, où débute la mythique route 66. Au XIX[e] siècle, elle accueillit les immigrants suédois, norvégiens, danois, allemands, irlandais, polonais et asiatiques. En 1848, Chicago n'était qu'une étape dans la chaîne de transport du bétail de l'Ouest vers les autres parties du pays. Mais quand l'industrie du traitement de la viande s'est progressivement installée à Chicago, la ville devint le centre des abattoirs. Au tournant du XIX[e] siècle, cette

industrie employait plus de deux mille cinq cents personnes et produisait 82 % de la viande consommée aux États-Unis. Des percées technologiques, comme la réfrigération ou les chaînes de montage, ont amplifié cette industrialisation. Les conditions de travail des ouvriers y étaient déplorables. Anglais, Irlandais et Allemands furent parmi les premiers à y travailler. Bohémiens, Polonais, Slaves et autres immigrants d'Europe de l'Est trouvèrent là du travail sans être obligés de parler anglais. Lithuaniens, Russes, Ukrainiens, Mexicains et Afro-Américains vinrent par la suite. Tous ces groupes ethniques fondèrent des quartiers où se développait un fort sentiment de cohésion sociale. Les abattoirs de Chicago ont fermé leurs portes officiellement en 1971. Smithfield Foods, aujourd'hui le plus grand abattoir au monde, se trouve en Caroline du Nord. Deux autres abattoirs de taille sont implantés dans l'Iowa et en Oklahoma.

CI-DESSUS
Tout le monde s'accorde à dire que Chicago est une des plus belles villes des États-Unis, notamment grâce à ses vieux buildings et ses restaurants très réussis au niveau architectural.

LES COLONS DANS LE MIDWEST

L'histoire de l'émigration suédoise donne une bonne idée des conditions de vie des colons du Midwest. L'émigration massive a commencé dans les années 1840. Arrivés à New York, ces colons entreprenaient un long voyage de plus de trois mois, à pied ou en charrette tirée par des chevaux, pour se rendre à Chicago via le lac Érié. En 1910, les Suédois représentaient une population de 1,4 million de personnes ; 60 % d'entre eux se sont installés dans les villes du Midwest, et surtout à Chicago. Les autres se sont implantés dans les vastes terres fertiles. Le froid de ces régions ne leur faisait pas peur. Dans le Wisconsin, ils ont créé des laiteries et inventé des fromages, comme le *Colby* et le *Limburger* entre autres. Ces pionniers trouvèrent dans le Midwest

une terre d'abondance : une grande variété de fruits secs (noix noires, noix de noyer blanc, marrons, noix de hêtre, noisettes et même noix de pecan), de fruits (cerises, kakis, raisin, prunes et pommes sauvages) et de baies (fraises, framboises et mûres sauvages), d'herbes et de racines pour se soigner et faire des tisanes, de viande (biches, dindes et écureuils sauvages) et, dans les nombreux lacs, de poissons de toutes sortes. À cette époque, le maïs était non seulement un produit agricole mais aussi une valeur d'échange, de troc. La semoule de maïs était la base de nombreux plats et repas, surtout par temps de pénurie.

CI-DESSUS
Dans le pays des Grandes Plaines, les fermiers fabriquent leur propre fromage, vendent directement la viande de leurs bêtes. Gâteaux et quilts *font aussi partie de leur production artisanale.*

Une fois les fermes construites, le régime alimentaire de ces colons se diversifia grâce à la culture des potagers : potirons et autres cucurbitacées, pommes de terre, haricots, petits pois, choux, carottes, radis noirs, oignons, rhubarbe, radis, laitues, navets et salsifis, mais aussi toutes les herbes, étaient à portée de main. Avec la volaille d'élevage s'ajoutèrent naturellement œufs et fromages. La production de porc était – et reste toujours – très importante, et permettait de varier les plats (le plus souvent à base de gibier).

Durant les longs hivers, beaucoup de temps était consacré à l'abattage du cochon et à la confection des saucisses, des fromages de tête, du porc en saumure, des jambons et du bacon.

On trouve aujourd'hui dans les magasins et dans la cuisine du Midwest une grande quantité de saucisses aux noms polonais, allemands ou tchèques. Le sel étant alors une denrée chère, la viande était la plupart du temps conservée dans la saumure. Quant aux fruits et aux légumes cultivés, ils étaient séchés au soleil ou transformés en gelées ou en marmelades. Les concombres et autres condiments étaient conservés dans le vinaigre, en *relish* et en pickles, et le chou consommé en choucroute.

DES SPÉCIALITÉS QUI VIENNENT DE LOIN

Les recettes héritées de ces pionniers sont fortement marquées par l'influence scandinave : dans le Dakota, le pain de seigle est foncé et compact, additionné de mélasse et de graines de carvi. Le rituel de la pause-café, si bien implantée aux États-Unis, est aussi hérité d'une coutume des femmes scandinaves, qui avaient l'habitude de boire du café le matin et l'après-midi. Installées dans les fermes du Midwest, elles continuèrent à apporter dans les champs à leur époux un café et un snack, tel que des *crullers*, une sorte de beignet. De là vient aussi le *danish*, une pâtisserie faite avec de la confiture, des pruneaux ou des raisins secs. Dans le Wisconsin, les noix noires des arbres qui poussaient à profusion étaient cassées lors de veillées au coin du feu et venaient enrichir gâteaux et pains. Dans le Nebraska, on faisait un pain, le *spoon bread*, avec de la semoule de maïs.

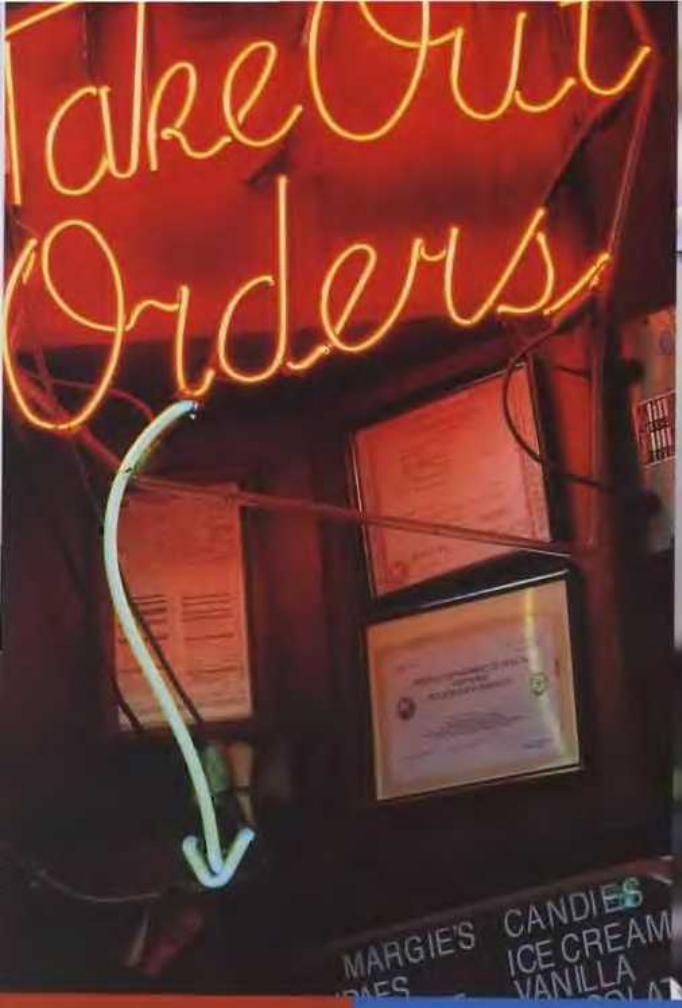
Les Polonais ont aussi apporté leurs spécialités (saucisses et *babka*, un gâteau aux amandes, aux baies séchées, aux zestes et au glaçage à l'orange), et les Tchèques le *kolache*, un gâteau aux pruneaux. Dans le Michigan, on trouve des recettes de cuisses de grenouille apportées par les missionnaires, puis par les trappeurs franco-canadiens.

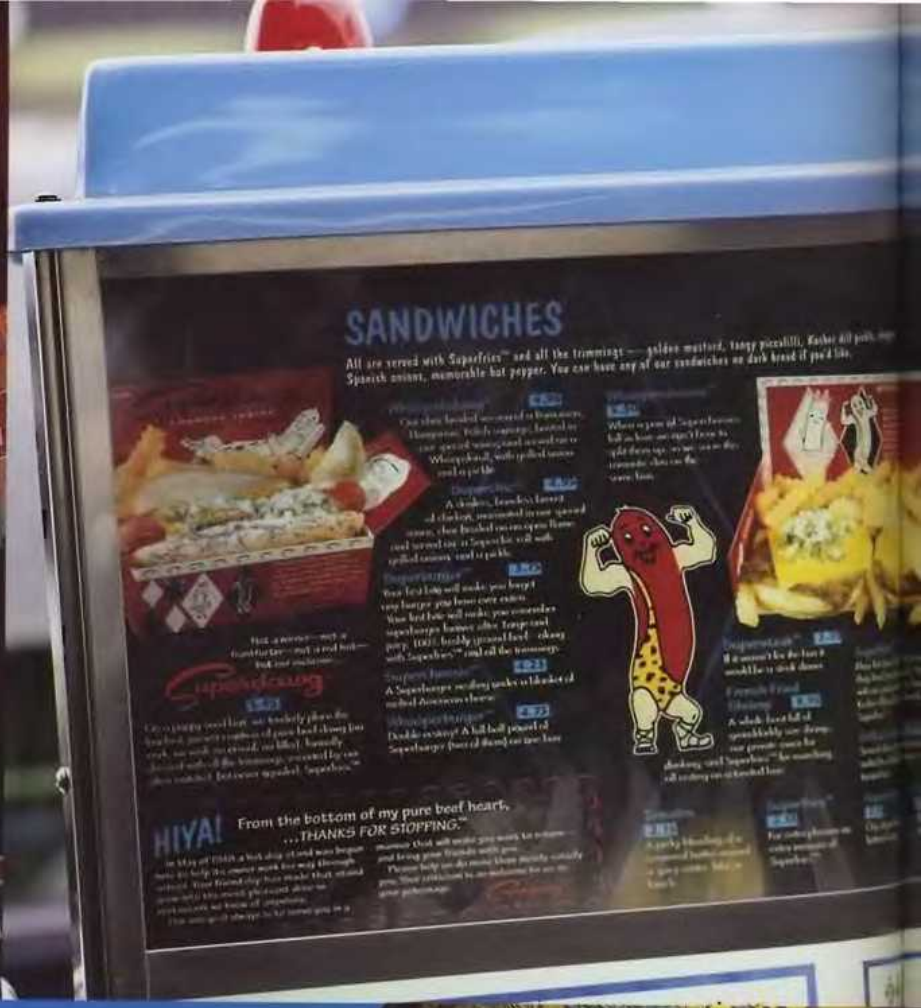
Le nord de l'Indiana possède la plus grande concentration d'amish des États-Unis, ces

protestants allemands qui émigrèrent au XVII[e] siècle à la recherche de la liberté religieuse. Des fermes magnifiques dans des paysages de rêve, des maisons sans fils électriques, des *quilts* faits par les ancêtres, tout cela fait partie du pays des amish. Leur tradition culinaire – comme le reste de leurs traditions – est restée intacte, et mélange cuisine allemande et cuisine des premiers pèlerins : jambons, saucisses et autres plats mettent en œuvre chaque partie du cochon ; fruits et légumes sont conservés dans le vinaigre et les épices ; maïs et sarrasin, soupes à base de haricots secs et de légumes, pomme de terre dans tous ses états peuplent le quotidien ; *kuchen*, *coffee cakes* et cookies abondent pour Noël.

La gastronomie du Midwest est un régal. On peut la goûter au mieux dans les familles, temple du *home cooking*, mais aussi dans les petits restaurants, *luncheonettes*, cafés ou *diners*, et se régaler des spécialités locales.

CI-DESSOUS
Pour adoucir les hivers et le froid qui règnent au centre des États-Unis, rien de mieux que ces bâtons de sucre, spécialité de la région...





On n'imagine pas qu'on puisse manger dans de carton pour être aussi bon. Le hot dog le plus gastronomique du monde se trouve à Chicago. Superdawg fabrique ses propres saucisses et toutes les garnitures sont faites maison. Le deuxième dog pour un délit de nom, mais par l'objet. Pain véritable aux œufs. Le sauerkraut en une merveille. Et le tout s'emporte (take-out) pour être dégusté chez soi.

BEVERAGES
Superdawg®
DRIVE IN
MILWAUKEE and DEVON
23

CI-DESSUS
Une bonne soupe, consistante et nourrissante : une défense garantie contre les longs hivers du Midwest.

Soupe à l'orge et aux champignons
(mushroom barley soup)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 1 H 30

150 G D'ORGE PERLÉ
250 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS ÉMINCÉS
150 G DE FENOUIL HACHÉ MENU
3 OIGNONS MOYEN HACHÉS
3 GOUSSES D'AIL HACHÉES
30 G DE BEURRE
3 L DE BOUILLON DE POULE (OU DE BOUILLON DE LÉGUMES, OU D'EAU)
3 OU 4 CUIL. À SOUPE DE SAUCE DE SOJA
3 OU 4 CUIL. SOUPE DE SHERRY SEC
SEL, POIVRE

Faites cuire l'orge à couvert dans 1 litre du bouillon choisi pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le reste du bouillon, la sauce de soja et le sherry, et laissez mijoter sur feu doux.

Faites sauter les oignons et l'ail dans le beurre. Au bout de 10 à 15 minutes, quand ils sont ramollis, ajoutez les autres légumes et un peu de sel. Lorsque les légumes sont tendres, une quinzaine de minutes plus tard, transférez tout le contenu de la poêle dans la soupe.

Poivrez, couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes à feu très doux, puis vérifiez l'assaisonnement et servez.

CI-DESSUS
Une belle ferme amish dans l'Indiana à la fin de l'hiver. Bientôt les champs seront couverts de maïs.

Soupe au maïs
(corn chowder)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
REPOS : 2 HEURES
CUISSON : 45 MINUTES

600 G DE MAÏS (EN BOÎTE)
150 G DE POITRINE FUMÉE
50 CL DE LAIT
2 CUIL. À SOUPE DE BEURRE
500 G DE POMMES DE TERRE COUPÉES EN PETITS CUBES
2 OIGNONS HACHÉS
50 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES (OU DE BOUILLON DE POULE)
POIVRE, SEL SI NÉCESSAIRE

Hachez grossièrement la poitrine fumée et faites-la rissoler dans une grande casserole en fonte. Dans le gras alors rendu, faites fondre les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents, puis ajoutez les pommes de terre. Mouillez avec le bouillon et laissez cuire pendant 15 minutes.
Ajoutez ensuite le maïs et laissez cuire pendant 5 minutes encore. En dernier lieu, introduisez le lait, le beurre et le poivre, et poursuivez la cuisson jusqu'à frémissement (la soupe ne doit pas bouillir). Laissez reposer pendant 2 heures au moins, puis réchauffez avant de servir.

DEUX PLANTES SURPRISE

Nommé *manonim* ou la « bonne baie » en chippewa, le riz sauvage a provoqué des guerres fratricides entre Indiens – surtout entre tribus ojibwa et chippewa – pour le contrôle des lacs dans lesquels il poussait.
Les immigrants français, parmi les premiers Européens à l'avoir rencontré, l'ont surnommé « folle avoine », probablement en raison de sa façon particulière de pousser. Car il s'agit bien d'une herbe *(Zizania aquatica)*, qui pousse dans les lacs de moins d'un mètre de profondeur. Aux États-Unis, le Minnesota en est le premier producteur, mais on en trouve aussi dans le Wisconsin et en Californie, où les méthodes traditionnelles de culture et de récolte sont toujours pratiquées : le riz est alors récolté à la main, étalé au soleil, décortiqué et grillé. Tout cela participant à en faire un produit cher. Aujourd'hui, la pollution ainsi que les inondations provoquées par les castors, qui construisent des barrages sur les lacs, encouragent l'utilisation de méthodes plus modernes afin de limiter les pertes de riz mûr et d'accroître le volume des récoltes. Et même s'il reste coûteux, il nourrit bien : une part de riz sauvage après cuisson équivaut à quatre parts de « riz normal »...
Le sarrasin, quant à lui, s'appelle *buckwheat* et, malgré le terme *wheat* (blé), il est classifié comme légume et apparenté à l'oseille et à la rhubarbe ! Il est cultivé en grande quantité dans le Dakota du Nord et dans les autres États du Midwest. Quand ce gruau de froment est rôti, il s'appelle *kasha* – un mot russe, car ce sont surtout les immigrants slaves qui ont légué leurs recettes pour cuisiner cette graine saine et nourrissante.

Coquelets farcis au riz sauvage (cornish hen)

POUR 3 OU 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

2 COQUELETS DE 500 G PIÈCE

POUR LA FARCE AU RIZ SAUVAGE :
100 G DE RIZ SAUVAGE
100 G DE RIZ
300 G D'OIGNONS HACHÉS
3 GOUSSES D'AIL HACHÉES
2 BELLES BRANCHES DE CÉLERI HACHÉES
2 PETITS POIVRONS ROUGES COUPÉS EN MORCEAUX
100 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS COUPÉS EN TRANCHES
25 CL DE BOUILLON DE POULE
18 CL DE VIN ROUGE
1 CUIL. À SOUPE DE MIEL
1 FEUILLE DE LAURIER
1 PINCÉE DE POIVRE DE CAYENNE
1 PINCÉE DE POIVRE NOIR
HUILE D'OLIVE

Faites sauter les oignons, l'ail, le céleri et le poivron dans l'huile d'olive. Ajoutez les épices, le laurier et le vin, puis laissez mijoter pendant 5 minutes.
Ajoutez alors les riz et faites cuire pendant 10 minutes avant de mouiller avec le bouillon et 25 cl d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire durant 45 minutes, en ajoutant du liquide si nécessaire.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Lorsque les riz sont cuits, incorporez les champignons et mélangez bien. Remplissez les coquelets de cette farce et disposez le reste de riz autour des volailles.
Faites cuire les coquelets au four pendant 45 à 60 minutes, puis servez.

PAGE DE DROITE
L'association coquelet-riz sauvage est une combinaison appétissante de la cuisine du Midwest.

PAGE DE DROITE
Les fermes du Midwest, toutes de simplicité, étonnent par la créativité inattendue de leurs barrières en zig-zag.

Relish aux courgettes
(summer squash relish)

POUR ENVIRON 6 BOCAUX DE 50 CL
PRÉPARATION : 30 MINUTES
REPOS : 12 HEURES
CUISSON : 15 MINUTES

2,5 KG DE COURGETTES ET DE CONCOMBRES DE TAILLE MOYENNE RÂPÉS
3 POIVRONS (ROUGES ET VERTS MÉLANGÉS) HACHÉS
1 KG D'OIGNONS HACHÉS
200 G DE SUCRE VERGEOISE
50 CL DE VINAIGRE DE CIDRE
2 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE EN POUDRE
1 CUIL. À SOUPE DE CURCUMA
2 CUIL. À CAFÉ DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE
4 CUIL. À SOUPE DE GROS SEL

Laissez s'égoutter les courgettes, les concombres et les oignons pendant au moins 12 heures avec le sel dans un bol en terre cuite ou en verre.
Mélangez le vinaigre, le sucre et les épices dans un grand faitout, puis portez à ébullition. Transférez tous les légumes, ainsi que les poivrons, dans le faitout et laissez bouillir l'ensemble durant 15 minutes. Répartissez la préparation encore chaude dans les bocaux et fermez hermétiquement ces derniers.
Le *relish* aux courgettes peut se garder 1 an.

Pickles à la moutarde (mustard pickels)

POUR ENVIRON 4 BOCAUX DE 50 CL
PRÉPARATION : 45 MINUTES
REPOS : DE 24 À 48 HEURES
CUISSON : 30 MINUTES

500 G DE PETITS OIGNONS BLANCS ENTIERS
3 TOMATES VERTES HACHÉES
1 POIVRON VERT GROSSIÈREMENT HACHÉ
1 POIVRON ROUGE GROSSIÈREMENT HACHÉ
2 GROS CONCOMBRES (OU 2 COURGETTES MOYENNES) COUPÉS EN MORCEAUX
1 KG D'OIGNONS HACHÉS
3 GOUSSES D'AIL HACHÉES
180 G DE SUCRE VERGEOISE
75 G DE FARINE
50 CL DE VINAIGRE DE CIDRE
50 CL DE VINAIGRE DE VIN
2 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE EN POUDRE
1 CUIL. À SOUPE DE GRAINES DE MOUTARDE
1 CUIL. À SOUPE DE GRAINES DE CÉLERI
3 GRAINS DE POIVRE DE LA JAMAÏQUE
2 FEUILLES DE LAURIER ÉCRASÉES
3 CLOUS DE GIROFLE
1 CUIL. À SOUPE DE CURCUMA
25 CL D'EAU
2 OU 3 CUIL. À SOUPE DE GROS SEL

Rangez les légumes en couches dans un grand saladier en verre ou en terre cuite et saupoudrez-les de gros sel. Laissez reposer pendant 24 à 48 heures, puis égouttez.
Dans un faitout, portez à ébullition les vinaigres avec le sucre, la moutarde en poudre, les graines de céleri et les graines de moutarde. Ajoutez le poivre de la Jamaïque, le laurier et les clous de girofle, préalablement enfermés dans une gaze ou dans une boule à thé. Par ailleurs, mélangez la farine, le curcuma et l'eau de façon à constituer une pâte. Incorporez celle-ci à la préparation précédente, en veillant à éviter les grumeaux. La sauce doit avoir la consistance d'une crème et être assez sucrée ; si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu de farine et/ou de sucre vergeoise.
Versez tous les légumes dans la sauce et portez à ébullition, en remuant bien pour que tous les légumes soient chauds. Remplissez les bocaux de légumes, couvrez du liquide et fermez hermétiquement.
Vous devrez attendre 1 mois avant de manger ces pickles. Ensuite, ils peuvent se conserver pendant 1 an.

CI-DESSUS
Qui dit Midwest dit viande ! Les bouchers de Chicago sont fiers de leur réputation, et cherchent toujours à fournir les meilleurs morceaux à leurs clients.

Bœuf en roulade (flank steak)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

2 BIFTECKS DE 250 G PIÈCE, TAILLÉS EN TRANCHES TRÈS FINES ET APLATIES D'ENVIRON 12 X 20 CM (ARAIGNÉE OU BAVETTE D'ALOYAU)

POUR LA FARCE :
75 G DE FONTINA COUPÉ EN PETITS DÉS (OU DE COMTÉ RÂPÉ)
50 G DE BEURRE
200 G D'ÉPINARDS EN BRANCHES
150 G DE CHAMPIGNONS DE PARIS ÉMINCÉS
50 G D'ÉCHALOTES HACHÉES
1 GOUSSE D'AIL
1/2 CITRON
2 CUIL. À SOUPE DE VERMOUTH
1 CUIL. À DESSERT DE THYM
3 FEUILLES DE BASILIC HACHÉES
4 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Dans un peu d'huile d'olive, faites sauter rapidement les épinards. Salez, poivrez et laissez refroidir un peu, puis pressez pour enlever le maximum de liquide et hachez grossièrement. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Mettez à chauffer le reste de l'huile d'olive et faites sauter les échalotes et l'ail avec le thym, à feu doux, suivis des champignons. Déglacez avec le vermouth et laissez réduire, puis ajoutez le jus du demi-citron et le beurre. Transférez cette préparation dans les épinards, mélangez bien et ajoutez le fromage et le basilic. Salez et poivrez si nécessaire.
Posez les deux biftecks côte à côte, étalez finement la farce dessus, roulez les tranches de viande et maintenez-les ainsi à l'aide de ficelle de cuisine. Enfournez et laissez cuire pendant 20 minutes, puis coupez les roulades en tranches de 1 cm d'épaisseur environ et servez dans un plat préalablement chauffé.

PLUS C'EST VIEUX, PLUS C'EST TENDRE !

La viande rouge, ou *red meat*, tient toujours une place de choix aux États-Unis malgré la montée en puissance de la cuisine végétarienne, perçue comme plus saine. En dépit des craintes que peut inspirer la consommation de bœuf (maladie de Creutzfeldt-Jacob), il est difficile d'imaginer qu'un large segment de la population américaine renonce au *big thick piece of steak* (grosse pièce de bœuf épaisse) ou au barbecue. C'est à Chicago que se trouve la quintessence de la « culture viande ». Encore récemment, la majorité de la production de viande destinée au reste du pays y était préparée avant d'être distribuée, débitée et découpée sur les tables des restaurants et des foyers américains. Les bouchers de Chicago sont légendaires. Ils ont inventé un mode de vieillissement dit « sec » *(dry aging)* des viandes, afin de les attendrir. La viande, exposée à une lumière spéciale, est conservée pendant un certain temps à une température déterminée, à la différence de la France où la viande est consommée plus fraîche. Par ailleurs, la découpe des morceaux est unique et contribue à maintenir *T-bone*, *porterhouse*, *rib roast* et *strip steak* au top du hit-parade des plats américains. Le style des *steak houses* de Chicago s'est diffusé dans le monde entier. Les restaurants de Chicago – que sont Mortons, Smith et Wollensky, Gene & Georgetti, The Chop House – sont exploités sous licence ou tout simplement reproduits dans toutes les grandes villes américaines. Ainsi Peter Luger, dans la banlieue de Brooklyn, est réputé pour son *porterhouse* et devenu un lieu de pèlerinage pour les amateurs de bœuf de New York. À Los Angeles, ville où la nourriture végétarienne est une véritable religion, on trouve cependant de nombreuses *steak houses*, et en particulier deux restaurants Mortons, chaîne emblématique de la culture *red meat*.

A BEER, PLEASE...

La bière est la boisson préférée des Américains. Chaque région possède ses brasseries, mais c'est dans le Midwest, au XIX[e] siècle, que cette industrie s'est le plus développée. Les vastes terres consacrées à la culture des céréales (orge, seigle, blé, avoine, maïs) pouvaient fournir la matière première. Les immigrants allemands et tchèques apportèrent avec eux le goût de la bière et leur savoir-faire (la *Budweiser* tiendrait son nom de la ville tchèque de Budweis). Tous les ingrédients se trouvèrent ainsi réunis.

PAGE DE DROITE
Le Midwest n'est pas le seul endroit où l'on fabrique de la bonne bière. San Francisco est aussi réputé pour la sienne.

Dans les années 1920, la Prohibition poussa des milliers de brasseries à mettre la clé sous la porte et, quand cette période prit fin, en 1933, seules quatre cents réouvrirent leurs portes. L'introduction de la bière conditionnée sous aluminium dans les années 1930 et l'engouement pour la bière *lite* (basses calories), phénomène beaucoup plus récent, ont cependant totalement changé cette industrie, poussant à une concentration très forte. De nos jours, quatre grandes brasseries détiennent le marché intérieur, et trois d'entre elles sont situées dans le Midwest.

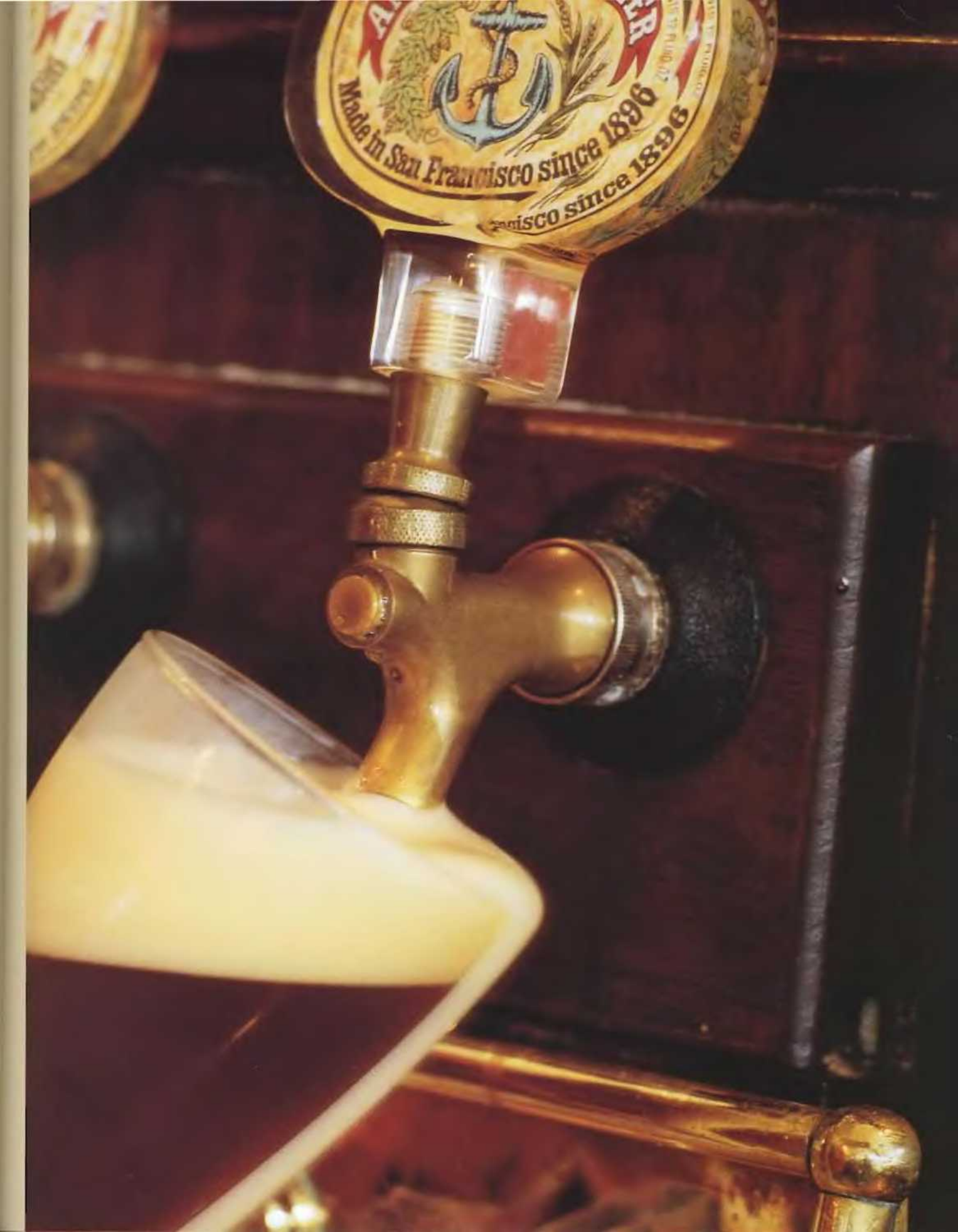
Ces vingt dernières années, une nouvelle génération de bières a fait son apparition avec le développement de microbrasseries. Les amateurs y recherchent une bière au goût plus européen, plus corsé, moins *lite*. Ces brasseries, qui sont devenues des lieux de culte dédiés à la bière, produisent des breuvages aux noms curieux, conditionnés dans d'originales boîtes ou bouteilles, et que l'on déguste conviviallement autour des grandes cuves de brassage.

L'Anchor Steam Brewery, à San Francisco, fut fondée en 1896 et survécut à la Prohibition.

En Californie, la bière se buvait tiède, sans être filtrée, et la levure présente dans le liquide émettait une fine vapeur.

Les premières livraisons de bière à Milwaukee étaient effectuées par ces camions, modernes pour l'époque, et qui servaient en même temps d'espace publicitaire ambulant.

Dans le Midwest, la bière se consomme généralement glacée.


Made in San Francisco since 1896
isco since 1896

Côtes de porc-pommes fruits
(pork chops qith apples)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION ET CUISSON : 40 MINUTES

6 CÔTES DE PORC
3 POMMES VERTES PELÉES, VIDÉES ET COUPÉES EN LAMELLES
4 CUIL. À SOUPE DE GELÉE DE POMME
2 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE DE DIJON
1 CUIL. À DESSERT DE CUMIN EN POUDRE
3 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE
2 CUIL. À SOUPE D'EAU
SEL, POIVRE

Salez et poivrez les côtes de porc, puis faites-les cuire pendant environ 10 minutes dans une grande poêle non huilée, jusqu'à ce que les deux côté soient dorés. Mélangez la gelée, la moutarde, l'eau et le cumin. Versez ce mélange sur les côtes de porc, couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant environ 8 minutes. Mettez les pommes dans la poêle, ajoutez le vinaigre et faites cuire durant quelques minutes sur feu moyen, en raclant le fond pour dissoudre les sucs, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Transférez alors la viande sur le plat de service chauffé et arrangez les pommes autour. Faites réduire la sauce sur feu vif jusqu'à ce qu'il en reste environ 5 cuillerées à soupe. Versez-la sur la viande et sur les pommes, et servez aussitôt.

Coffee cake à la rhubarbe
(rhubarb coffee cake)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 40 MINUTES

300 G DE TRONÇONS DE RHUBARBE
1 ŒUF
1 YAOURT
125 G DE BEURRE RAMOLLI
200 G DE SUCRE
250 G DE SUCRE VERGEOISE
300 G DE FARINE
1 CUIL. À DESSERT DE VANILLE LIQUIDE
1 CUIL. À CAFÉ DE BICARBONATE DE SOUDE
1 CUIL. À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE
1 PINCÉE DE SEL

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un moule rond de 25 cm de diamètre.
Travaillez le beurre avec le sucre vergeoise dans un saladier, puis incorporez l'œuf et la vanille. Mélangez la farine, le sel et le bicarbonate de soude dans un grand bol. Additionnez grossièrement les deux mélanges, ajoutez le yaourt, puis la rhubarbe, et transférez dans le moule. Saupoudrez la pâte de sucre blanc et de cannelle, préalablement mélangés (cela formera une croûte épaisse et délicieuse), enfournez et laissez cuire pendant environ 40 minutes.

PAGE DE DROITE
Le coffee cake *n'est pas parfumé au café... et ce n'est pas non plus véritablement un dessert malgré son appellation de « cake ». Il est d'habitude dégusté le matin, avec du café, ou au moment du goûter, et fait partie des traditions gastronomiques agréables et conviviales.*

Tarte à la banane et à la crème
(banana cream pie)

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES

1 FOND DE TARTE CUIT DE 25 CM DE DIAMÈTRE (VOIR PÂTE À TARTE, P. 41, OU PÂTE À MIETTES, P. 98)
1 BANANE
3 JAUNES D'ŒUFS
1 CUIL. À SOUPE DE BEURRE
60 CL DE LAIT
150 G DE SUCRE, 1 CUIL. À CAFÉ DE SEL
4 CUIL. À SOUPE DE MAÏZENA
1 CUIL. À CAFÉ DE VANILLE LIQUIDE
CRÈME FOUETTÉE POUR DÉCORER

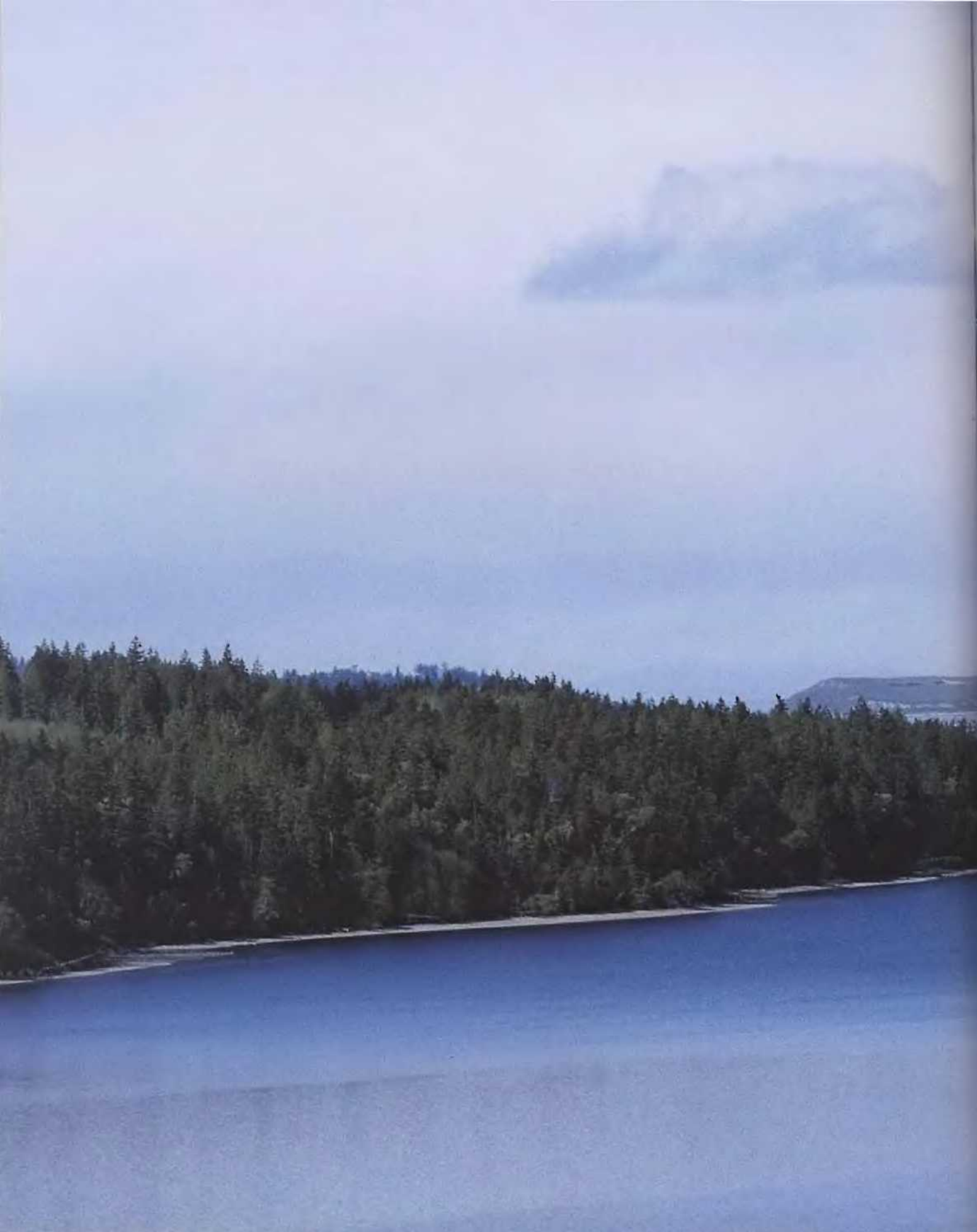
Versez le sucre, la Maïzena et le sel dans une casserole, mélangez bien et ajoutez le lait, en tournant. Portez à ébullition sur feu moyen, en remuant constamment, et poursuivez la cuisson pendant 1 minute, puis enlevez du feu.
Transvasez la moitié de ce mélange sur les jaunes d'œufs légèrement battus, sans cesser de remuer, avant de reverser le tout dans la casserole. Portez de nouveau à ébullition et laissez bouillir pendant encore 1 minute.
Mettez hors du feu, ajoutez le beurre et la vanille, et versez la moitié de la crème dans le fond de tarte. Laissez refroidir un peu, puis disposez de fines rondelles de banane sur toute la surface de la tarte. Couvrez avec le reste de crème à la vanille, garnissez de crème fouettée et servez bien froid.

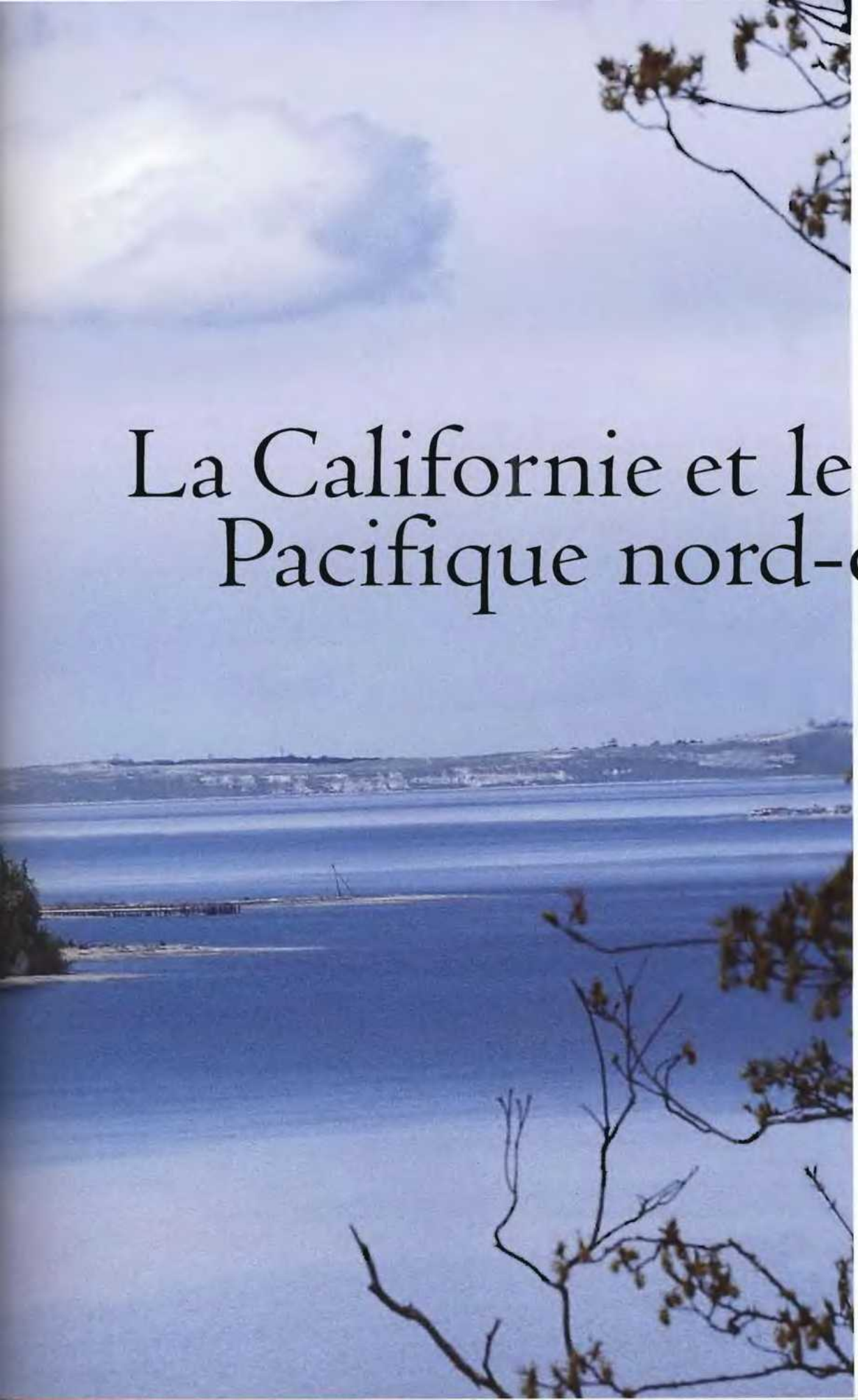
PAGE DE GAUCHE
Le milk-shake est fabriqué à partir de glace à la vanille mélangée avec du lait. Pour obtenir des parfums différents, ajoutez à cette base, selon votre gré, du chocolat en poudre, des morceaux de fraise, des myrtilles, etc.

CI-CONTRE
Deux délices irrésistibles : la crème montée en chantilly, que l'on met sur une tarte ou sur une glace, et le fromage crémeux, cream cheese, *étalé sur du pain ou sur un* bagel.

LA VOIE LACTÉE

Le centre de la laiterie américaine se situe autour des Grands Lacs, précisément dans le Wisconsin (le nom indien de cet État, *wees-kon-san,* signifie en langue chippewa « ensemble des eaux »). Grâce aux quinze mille petits lacs de la région, regroupés autour des lacs Michigan et Supérieur, le pâturage y est exceptionnel. Cet État est le cœur de la production de lait, et donc de beurre et de fromage. Les magnifiques vaches holstein, à la robe noir et blanc, contribuent à l'abondance et à la grande qualité de cette production.
Au XIX[e] siècle, les premiers immigrants allemands et suisses, puis italiens, amenèrent sur ce territoire américain leur savoir-faire en matière de fabrication du fromage. De nombreuses petites fromageries indépendantes virent le jour. Si la majorité de leur production reproduisait des produits étrangers (cheddar, camembert, gouda, etc.), elles créèrent aussi des fromages 100 % américains, comme le *Leiderkranz,* le *Colby* ou le *Limburger.* Ces structures artisanales se sont petit à petit regroupées jusqu'à former de grandes usines. Le *cottage cheese* est l'un des mets préféré des Américains. C'est un fromage blanc fait de lait caillé qui se mange en salade, avec des fruits ou tout simplement seul.
Autre produit de la région : la glace. L'*ice cream* américaine, crémeuse et riche, connaît un franc succès, de même que ses dérivés gourmands : milk-shakes, *sundaes,* etc. Grâce aux petits fabricants de glaces, comme Margie's Candies, à Chicago, la tradition artisanale demeure bien vivace.





La Californie et le Pacifique nord-ouest

LA DERNIÈRE FRONTIÈRE

La côte pacifique des États-Unis est aux trois quarts bordée par l'État de Californie puis, en remontant vers le nord, par l'Oregon et par le Washington, frontalier avec le Canada. Plus au nord encore se trouve le cinquantième État, l'Alaska. Ces États partagent un même héritage naturel : l'immense océan Pacifique ainsi qu'une des terres les plus riches des États-Unis. Ils jouissent de l'apport culturel de l'ancienne colonisation, hispanique puis européenne. Faisant face à l'Orient, ils bénéficient également d'influences asiatiques. Ces États représentent la dernière frontière américaine, et symbolisent l'esprit pionnier, original et audacieux.

CI-DESSUS
La production d'huile d'olive en Californie est récente et souvent artisanale ; tous les ans, la qualité et la quantité augmentent.

Cet héritage et cet esprit se reflètent dans la cuisine. La passion pour le poisson et pour les produits de la nature en général ainsi que les influences multi-éthniques caractérisent la cuisine de ces trois États, créant une gastronomie en perpétuelle évolution. La Californie, berceau d'un grand nombre de mouvements d'idées aux États-Unis sur la santé, le culte du corps et le végétarisme, est à la pointe des innovations.

Des différences culinaires existent dans cette vaste région : le climat et la géographie sont très différents le long de la côte (même en Californie, le sud – San Diego, Los Angeles, Malibu, Hollywood – se distingue fortement du nord – San Francisco, Napa Valley, etc.), et les influences multiples donnent un style complexe et riche que même les sociologues ont du mal à définir. Mais le résultat est heureux, et ces régions tiennent une part importante dans l'immense kaléidoscope culinaire américain.

LA CALIFORNIE

« Soudain ils ont vu la grande vallée devant eux... les vignobles, les fruitiers, la grande vallée plate, verte et belle, les arbres, les fermes... Les champs de graines... les oranges... un moulin reflétait le soleil... *"C'est la Californie"* » (*Grapes of Wrath*, John Steinbeck, 1939).

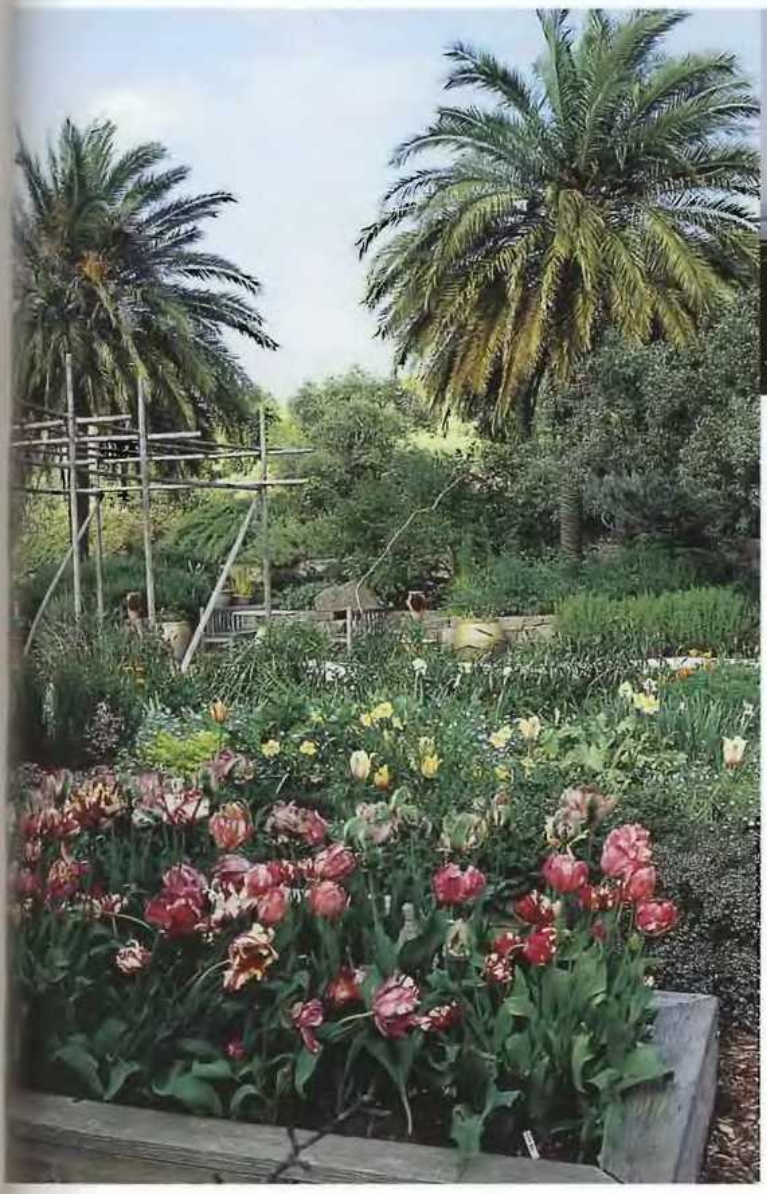
Si on arrive en Californie par l'est, par l'Arizona ou par le Nevada, on est frappé de la particularité géographique de cet État. De rocheux et sec, le paysage se transforme en traversant la frontière de la Californie, en une immense vallée fertile, verte et fleurie. Bénéficiant d'un climat idéal, la majorité des fruits et des légumes connus y poussent. Ainsi l'État produit-il une multitude de produits nouveaux et anciens (y compris des vins), exotiques et courants, tous d'une très haute qualité.

Si la Californie constituait un pays à lui seul, elle serait la cinquième économie mondiale. C'est le premier état agricole des États-Unis et ce depuis 50 ans : presque un tiers de sa superficie est consacré à l'agriculture. C'est le seul état à exporter des amandes, artichauts, raisins secs, pruneaux, olives, dates, figues et pistaches. Le fort développement de l'agriculture californienne a été primordial dans la naissance d'une cuisine régionale qui s'est constituée tout au long du XX^{e} siècle et qui, depuis les années 1970, est devenue mondialement influente. Une partie de cette cuisine est basée sur l'abondance des produits frais. On compte plus d'espèces de salades vertes en Californie que dans le reste du pays. Les salades en tant que plat sont d'ailleurs une création purement californienne, avec

des recettes mondialement connues comme la *Caesar salad*, la *Cobb Salad* ou la traditionnelle *Green Goddess Sauce*. Mais c'est plus au nord, à San Francisco, que la cuisine de la côte ouest est vraiment née. Cette région possède non seulement une terre parmi les plus riches des États-Unis, mais aussi une population soucieuse de sa santé, familière des cuisines européennes et très cosmopolite.

Nées et opérant à San Francisco, les deux grands chefs américains, Julia Child et Alice Waters, ont depuis les années 1960 (1970 pour Alice Waters), considérablement changé la façon dont les Américains conçoivent et font la cuisine. Après avoir voyagé en Europe, elles ont toutes deux compris que les produits du terroir américain étaient mal utilisés depuis bien des années. Que la production de masse et les techniques telles que la conservation en boîte, le « sous vide » ou la congélation avaient été néfastes pour les habitudes alimentaires et le goût américain. D'autres Californiens les ont suivies, ont mené la bataille pour une meilleure qualité des produits alimentaires et pour une cuisine plus saine et plus variée. Aujourd'hui, on constate le progrès. Alice Waters (son restaurant, Chez Panisse, a ouvert ses portes en 1971) est toujours la prêtresse de ce mouvement. Son approche, « du jardin à la cuisine », qui préconise l'utilisation de produits frais, de saison et biologiques, se renouvelle constamment. Avec ses livres de cuisine, elle convainc le grand public des joies et des bienfaits qu'apportent les fruits et les légumes, tout simplement.

En Californie, cette prise de conscience est visible partout : fermes, marchés bio, vignobles, oliveraies, jusqu'à l'explosion de la boulangerie (les Californiens sont fiers de produire du pain qui, maintenant, fait



CI-DESSUS
Lorsque John Steinbeck qualifia la Californie d'éden dans À l'est d'Éden, *il n'exagérait vraiment pas. Sur cette terre riche, tous les légumes et les fruits poussent en abondance, et notamment les agrumes, comme ces gros citrons Meyer typiques de la Californie.*

concurrence au pain français), des fromageries artisanales et des restaurants. Tous suivent la règle d'or d'Alice Waters : du frais, du frais, du frais. Et qui dit produit frais dit produit régional. C'est une aubaine pour les petits producteurs et pour le développement durable, si cher aux Californiens.

LE PACIFIQUE NORD-OUEST

Le Pacifique nord-ouest , c'est l'image même de la nature dans toute sa splendeur.

CI-DESSUS
Dans ces cabanes en rondins, on peut déguster des huîtres tout en contemplant la splendeur du paysage. Dans ces eaux, on pêche de fabuleux saumons, ici cuits sur des planches de bois devant un feu ouvert, comme le faisaient autrefois les Indiens.

Océan, montagnes, conifères majestueux, campagne verdoyante en font une région somptueuse. Ses habitants en sont fiers, et ils œuvrent à préserver et à protéger cette nature. L'eau a donné toutes ses richesses à cette région. Tout d'abord la mer : poissons et crustacés sont à la base de l'industrie la plus importante de la région. Ensuite les précipitations : régulières, elles favorisent la culture d'une multitude de légumes et de fruits. Enfin l'eau, importante dans la réalisation du café. Or ce dernier est l'objet d'une véritable passion dans cette région. La cuisine du Nord-Ouest a été aussi fortement influencée par les différentes communautés qui y résident. Aujourd'hui, le mélange ethnique ne ressemble plus à celui du XIX[e] siècle, quand un tiers des résidents nés à l'étranger étaient originaires de Suède, de Norvège, du Danemark ou de Finlande. L'immigration chinoise vers la Californie et la côte nord pacifique a commencé au milieu du XIX[e] siècle et a connu plusieurs vagues. La ruée vers l'or avait incité nombre de Chinois à venir, bien sûr, mais beaucoup d'entre eux furent recrutés par le gouvernement canadien pour construire leur chemin de fer. Ils se sont installés en Colombie-Britannique, et sont ensuite descendus vers l'État de Washington.

Au début du XX[e] siècle, les Japonais sont arrivés à Seattle, venant d'abord de Hawaii ; ils étaient restaurateurs et petits entrepreneurs. Au dernier recensement, dans les années 1990, la population asiatique du Washington avait augmenté de 65 %. Parmi tous les groupes ethniques qui se sont installés en Oregon et dans le Washington, les Japonais et les Chinois ont eu l'influence la plus marquante sur la cuisine (actuellement, le groupe qui augmente le plus est celui des Vietnamiens). Même l'huître du Pacifique est originaire d'Asie. En effet, elle est japonaise.

L'État de Washington est l'une des principales zones de production de fruits de mer aux États-Unis, et le premier producteur d'huîtres.

Dans le Nord-Ouest pacifique, la pêche n'est pas réservée aux professionnels : c'est est un véritable sport régional, autour duquel s'est créée une grande industrie touristique. Ainsi, après avoir pêché son saumon, on peut, individuellement, faire conserver le produit de sa pêche dans l'une des conserveries locales.

L'autre caractéristique de cette région est l'importance de la fraîcheur des produits et de la culture biologique. Le bio ici n'est pas une mode, mais un vrai choix de vie. Il ne manque nulle part aux États-Unis de marchés agricoles où les producteurs vendent eux-mêmes leurs produits. Cependant, dans cette région, cette pratique est plus intense.

Un autre phénomène illustre à quel point manger bio est entré dans les mœurs : le jar-

din, loué à la ville, qu'on cultive soi-même. Un de ces jardins, le P-patch de Seattle, a une liste d'attente de trois ans...

L'Oregon n'est pas en reste : avec ses vallées, comme celle de la Willamette, il fournit en abondance les États-Unis de produits agricoles divers. Les pluies abondantes nourrissent les vergers de l'Oregon et du Washington, et elles irriguent une terre fertile qui, elle-même, profite à l'élevage du bétail et aux produits laitiers. Ces vergers produisent la grande majorité des pommes et des poires consommées dans le pays. Sans parler des myrtilles, des cerises, des raisins secs ou des baies, fraîches ou séchées, qui sont aussi utilisés pour assouvir une autre manie gourmande : celle du chocolat. Dilettante et Ephémère, à Seattle, Ghirardelli, à San Francisco, sont deux chocolatiers légendaires qui enrobent parfois ces fruits de chocolat et les exportent dans le monde entier.

CI-DESSOUS
Dans le Pacifique nord-ouest, les montagnes ne sont jamais loin, et l'eau est partout...

À San Francisco et à Seattle, les marchés agricoles étalent leurs richesses : miel, viande bio (grass fed beef), *radis à gogo, blettes et autres* greens, *etc. La Californie est particulièrement fière de sa production de légumes : artichauts, asperges, avocats, choux, blettes, cardons, petis pois, haricots secs et frais, en sont les meilleurs exemples. Elle est aussi le premier producteur d'ail des États-Unis.*

Dry
-aged
-baby
Ranch

Sauce déesse verte
(Green Goddess)

La Green Goddess, *version moderne et allégée d'une sauce classique, sans mayonnaise, sert aussi bien d'accompagnement aux poissons qu'aux légumes crus. Elle a été inventée en 1920 dans l'historique Hotel Palace, à San Francisco, pour la sortie d'une pièce ayant eu un grand succès,* La Déesse verte.

1 AVOCAT PELÉ, DÉNOYAUTÉ ET ÉCRASÉ
2 ANCHOIS COUPÉS ET ÉCRASÉS
10 CL DE CRÈME LIQUIDE (ALLÉGÉE SI L'ON VEUT)
1 ÉCHALOTE HACHÉE
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
1/2 CITRON JAUNE
1/2 CITRON VERT
2 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN BLANC
10 CL D'HUILE D'OLIVE
4 CUIL. À SOUPE D'ESTRAGON FRAIS HACHÉ
2 CUIL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE
1 CUIL. À SOUPE DE BASILIC FRAIS HACHÉ
SEL, POIVRE

Mélangez l'échalote et l'ail avec le vinaigre et le jus des demi-citrons.
Incorporez le hachis d'anchois et l'avocat écrasé, puis ajoutez la crème et mélangez. Versez l'huile d'olive en filet tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois, comme si vous vouliez fabriquer une mayonnaise. Assaisonnez avec les herbes, salez et poivrez.

PAGE DE DROITE
La Caesar Salad *fut créée en 1924 par Caesar Cardinia, restaurateur à Tijuana, Mexico, qui se trouva obligé d'utiliser des restes au pied levé ! Le tout Hollywood venait y déjeuner en se rendant aux courses hippiques.*

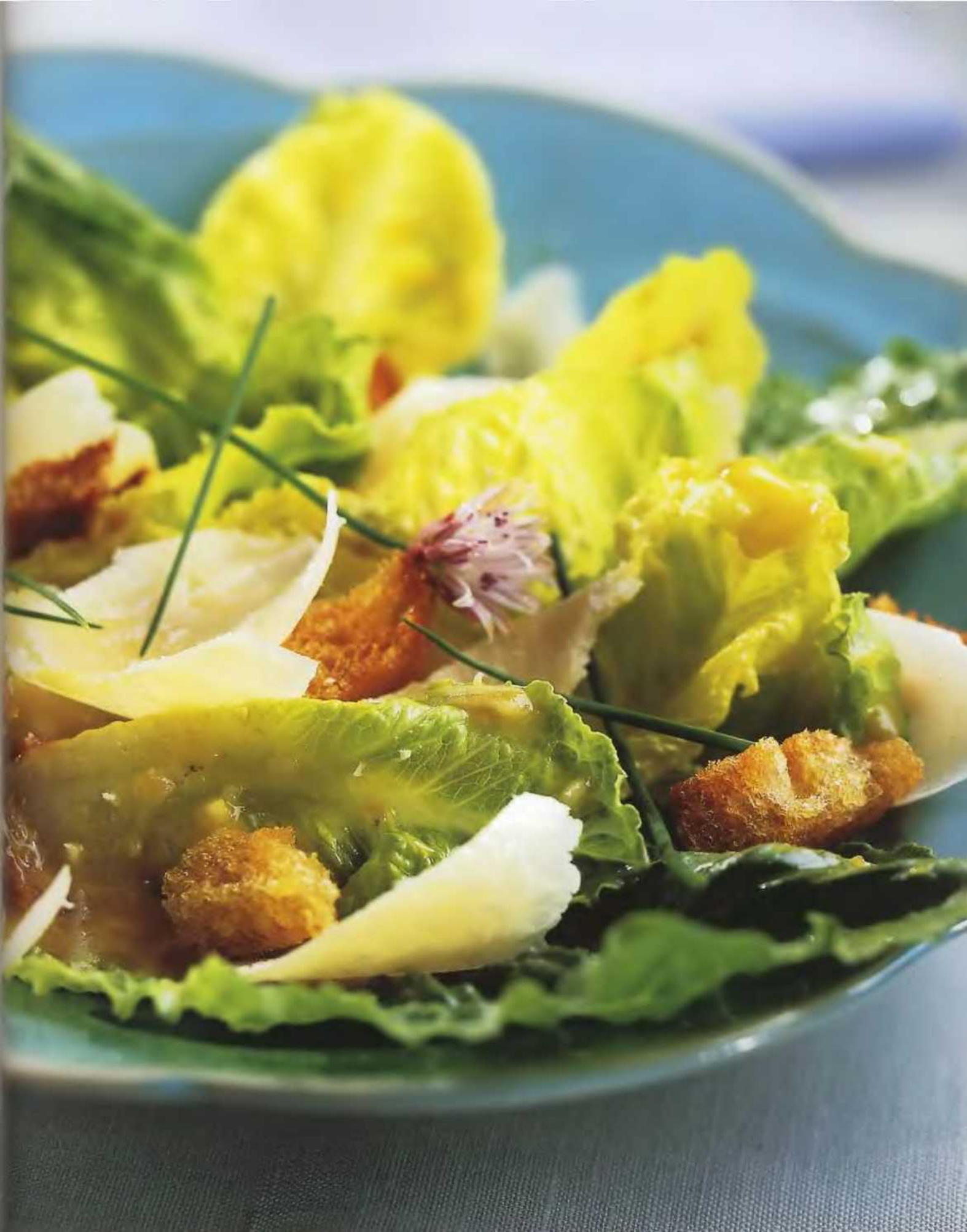
Caesar Salad

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 10 MINUTES

2 SALADES ROMAINES (SANS LES GROSSES FEUILLES EXTÉRIEURES) RINCÉES ET ESSORÉES
4 FILETS D'ANCHOIS
1 GROS JAUNE D'ŒUF (OU 2 PETITS)
50 G DE PARMESAN
2 GOUSSES D'AIL
1 CUIL. À SOUPE DE JUS DE CITRON
1/2 CUIL. À CAFÉ DE WORCESTERSHIRE SAUCE
1 CUIL. À CAFÉ DE MOUTARDE EN POUDRE
6 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 CUIL. À CAFÉ DE GROS SEL
SEL FIN, POIVRE

POUR LES CROÛTONS :
3 TRANCHES DE PAIN RASSIS (OU DES RONDELLES DE BAGUETTE) COUPÉES EN PETITS MORCEAUX
3 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

Pour confectionner les croûtons, faites frire le pain rassis dans l'huile, sur feu moyen, pendant environ 5 minutes de chaque côté. Éteignez le feu et réservez.
Dans un bol d'un mixeur ou dans un mortier, écrasez l'ail et le gros sel jusqu'à l'obtention d'une pâte ; ajoutez-y 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, puis les anchois en les écrasant et, ensuite, le jaune d'œuf. Incorporez la Worcestershire sauce, la moutarde, le jus de citron et le reste d'huile. Mélangez avec un fouet pour obtenir une sauce lisse.
Disposez les feuilles de salade (après avoir coupé les plus grandes dans le sens de la longueur) dans un saladier, ou répartissez-les dans six assiettes. Parsemez-les de parmesan râpé, salez et poivrez, puis versez la sauce dessus et servez aussitôt, accompagné des croûtons.



Gaspacho

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES

2 KG DE TOMATES PELÉES ET ÉPÉPINÉES
1 POIVRON VERT
1 CONCOMBRE
4 GOUSSES D'AIL
1 OIGNON
1 CITRON
3 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Coupez tous les légumes en petits morceaux et mélangez-les au mixeur, en ajoutant le jus du citron et l'huile. Assaisonnez et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
Vous pouvez réserver un peu du poivron vert, de l'oignon et du concombre avant de les mixer, et les présenter dans des bols sur la table : les convives en parsèmeront leur soupe à volonté.
Le gaspacho se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

CI-CONTRE
Sur les marchés californiens, les façons de présenter les légumes sont presque aussi attirantes que les légumes eux-mêmes. Ici, un étalage de verdures (greens).

PAGE DE DROITE
Le gaspacho, d'origine espagnole, se sert soit dans un verre, soit plus simplement dans une assiette creuse. Il apporte une note de soleil au repas.

Huîtres au bleu
(oysters bleu)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

24 HUÎTRES HORS DE LEURS COQUILLES
100 G DE FROMAGE BLEU (FOURME D'AMBERT, ROQUEFORT, ETC.)
8 TRANCHES DE POITRINE FUMÉE DÉTAILLÉES EN PETITS MORCEAUX
500 G D'ÉPINARDS FRAIS ET COUPÉS EN FINES LANIÈRES
300 G DE SPAGHETTIS CUITS (OU DE RIZ CUIT)
10 CL DE CRÈME FRAÎCHE
1 OIGNON BLANC TAILLÉ EN JULIENNE
3 OU 4 GOUSSES D'AIL HACHÉES FIN
25 CL DE VIN BLANC SEC

Dans une grande poêle, faites griller la poitrine fumée pendant 2 minutes. Ajoutez les huîtres et l'ail, et continuez la cuisson doucement pour ne pas endommager les huîtres.
Quand elles sont fermes et que la poitrine commence à être croustillante, ajoutez le vin et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes : le vin doit réduire de moitié.
Incorporez alors les trois quarts du fromage et la crème fraîche, mélangez bien et enlevez du feu lorsque la sauce s'épaissit.
Ajoutez les épinards et tournez pour qu'ils flétrissent (ou fondent), puis servez sur les pâtes tenues chaudes et parsemez du reste de fromage émietté et de la julienne d'oignon.

Cette recette provient du Silverwater Café, Port Townsend, Washington, États-Unis, et du livre de cuisine du même nom.

Cioppino

Le terme cioppino *viendrait peut-être de l'expression «* c'e un po *» : « il y a peu ». Cette soupe de poissons est un cadeau des immigrants italiens.*

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 2 H 30

500 G DE CABILLAUD, DE COLIN OU DE FLÉTAN
12 MOULES (OU 12 CLAMS)
250 G DE GROSSES CREVETTES CRUES DÉCORTIQUÉES
250 G DE NOIX DE COQUILLES SAINT-JACQUES (OU DE LOTTE)
1 KG DE TOMATES PELÉES HACHÉES
1 POIVRON VERT HACHÉ
2 BRANCHES DE CÉLERI HACHÉES
1 CAROTTE RÂPÉE
1 GROS OIGNON HACHÉ
3 GOUSSES D'AIL HACHÉES
140 G DE CONCENTRÉ DE TOMATES
35 CL DE VIN BLANC
1 CUIL. À DESSERT DE BASILIC HACHÉ
1 FEUILLE DE LAURIER
1 CUIL. À DESSERT DE CORIANDRE FRAÎCHE
PERSIL FRAIS HACHÉ
3 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
2 CUIL. À CAFÉ DE SEL
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE

Dans une grande cocotte, faites revenir à l'huile d'olive, l'oignon, le poivron, le céleri, la carotte et l'ail. Ajoutez les tomates, le concentré de tomates, le basilic, le laurier, la coriandre, le sel et le poivre. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant 2 heures à couvert. Enlevez le laurier en fin de cuisson. Pendant ce temps, coupez le poisson en morceaux d'environ 3 cm de côté et nettoyez les moules ou les clams (ou les deux). Ajoutez le vin ainsi que le poisson, les crevettes et les noix de Saint-Jacques dans la cocotte, et laissez le tout mijoter sur feu doux pendant 10 minutes. Ajoutez enfin les moules et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes de plus, ou jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent toutes seules.
Répartissez le *cioppino* dans des bols, saupoudrez de persil et servez aussitôt.

Saumon braisé à la sauce de groseilles
(braised salmon with red currants)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

4 FILETS (DE 200 G CHACUN) DE SAUMON SANS ARÊTES
200 G DE GROSEILLES (OU DE MÛRES)
35 CL DE VIN BLANC SEC
8 CL DE VINAIGRETTE BALSAMIQUE
2 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL

POUR LA VINAIGRETTE BALSAMIQUE :
4 CL DE VINAIGRE BALSAMIQUE
12 CL D'HUILE D'OLIVE
4 CL D'EAU
1,5 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE EN POUDRE
1 CUIL. À DESSERT D'AIL HACHÉ FIN
2 CUIL. À DESSERT DE BASILIC SEC
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Préparez d'abord la vinaigrette. Mettez tous les ingrédients sauf l'huile dans le bol d'un mixeur et mélangez, puis incorporez l'huile en la versant en filet fin. Réservez dans le bol du mixeur.
Dans une poêle chaude, saisissez le poisson, côté peau sur le dessus, dans l'huile pendant 4 minutes. Retournez les filets de saumon (peau dessous), versez le vin, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le poisson soit cuit, et le vin évaporé.
Ajoutez les airelles dans le bol du mixeur et mélangez jusqu'à ce que la sauce soit lisse, puis faites-la chauffer sur feu doux pendant quelques minutes.
Mettez la sauce hors feu, ajoutez le beurre et remuez bien pour le faire fondre. Disposez le poisson sur le plat de service, arrosez-le d'un peu de sauce et présentez le reste en saucière.

De l'océan pacifique qui baigne les côtes de l'Alaska aux rivières de Colombie-Britannique où il vient se reproduire, le saumon parcourt un long trajet durant son cycle de vie. Celui-ci se termine souvent sur les étals du Pike's Market, à Seattle...

LA « PASSION CAFÉ »

PAGE DE DROITE
Commander et déguster son café, un rite pour lequel il ne faut pas être pressé. Le barista, *lui, prend son temps pour faire le mélange sur mesure.*

Le café américain a eu mauvaise presse pendant longtemps. Aujourd'hui, ce jugement est à revoir : aux États-Unis, on peut maintenant boire un excellent café, décliné en une multitude de propositions, en premier lieu grâce à la chaine Starbucks. Starbucks commence sa vie à Seattle, au Pike's Market en 1971 : ce n'était à l'époque qu'une brûlerie. Douze ans plus tard, le directeur du marketing, H. Schultz, comprend que les machines à café *espresso* qu'il a vues à Milan et que le café « à l'italienne » pouvaient plaire à Seattle. La réussite est au rendez-vous : à partir de 1985, chaque magasin sert aussi du café en salle. Rien qu'à Seattle, il y a aujourd'hui une cinquantaine de brûleries. Certaines sont spécialisées dans la vente en gros pour les restaurants et les cafés. Caffé Vitta, par exemple, consulte les chefs des meilleurs restaurants pour conseiller le type de café qui valorise le mieux la fin de leurs repas. C'est le *barista* qui mélange et prépare le café aux divers parfums et mélanges : *caffe latte* (expresso, lait à la vapeur et une cuillerée de mousse dessus), café *mocha*, avec du chocolat et de la crème Chantilly, cafés à l'alcool, comme la liqueur d'amande, cafés frappés, etc. La « culture café » est devenue à Seattle un véritable style de vie. Chaque maison, chaque chaîne de *coffee shop* a sa personnalité, son décor, son quartier et sa clientèle. Les clients se sentent chez eux, ont leurs habitudes et savent qu'ils trouveront la convivialité, leur journal, etc. Certaines brûleries prônent la qualité du produit, une culture du café plus écologique et un commerce équitable avec un juste prix payé aux petits producteurs. Pour les grandes chaînes, cependant, le café reste synonyme de *big business* !

À Seattle, les brûleries sont conçues pour être belles et embaument jusque dans la salle où l'on déguste son café.

Les grains choisis poussent dans les endroits ombragés qui protègent mieux l'écosystème.

La surface du café que l'on sert ici est décorée d'une fleur dessinée dans la mousse : une jolie marque d'attention !

Les noms des cafés font honneur à l'Italie ; l'originalité et le soin apporté aux enseignes attirent les clients dans la rue.

www.caffevita.com

Thon au sésame
(tuna and sesame)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 1 H 15
MARINADE : 1 HEURE
CUISSON : 15 MINUTES

800 G DE THON COUPÉ EN DARNES ÉPAISSES
6 CUIL. À SOUPE DE GRAINES DE SÉSAME
4 OIGNONS BLANCS (AVEC LEUR TIGE VERTE) HACHÉS FIN
4 CUIL. À SOUPE DE GINGEMBRE FRAIS HACHÉ
6 CUIL. À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE
1 CUIL. À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE
4 CUIL. À SOUPE D'EAU
SEL, POIVRE

Mélangez le vinaigre et l'eau avec l'oignon et le gingembre, puis faites-y mariner le thon pendant au moins 1 heure.
Au moment de la cuisson, prélevez le thon et réservez la marinade. Salez et poivrez largement le poisson, passez les deux côtés des darnes dans les graines de sésame et appuyez dessus pour les incruster dans la chair. Ajoutez si nécessaire du sésame pour avoir une croûte uniforme. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et saisissez le thon sur les deux côtés. Les graines brunissent rapidement, et le poisson sera très peu cuit (pour un poisson plus « fait », pressez les graines de sésame dans le thon après cuisson). Débarrassez le poisson sur un plat chauffé. Versez la marinade dans la poêle, portez-la à ébullition et versez-la sur le thon juste avant de servir.

CI-DESSUS
Le majestueux Golden Gate ouvre San Francisco et le nord de la Californie au reste de l'État. Commencé en 1933, il fut terminé quatre ans et demi plus tard.

Ragoût rapide de saumon et de shiitakes
(fresh salmon and mushroom stew)

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 MINUTES
CUISSON : 20 MINUTES

4 PAVÉS DE SAUMON (SAUVAGE DE PRÉFÉRENCE) SANS LA PEAU
200 G DE *SHIITAKES* (CHAMPIGNONS ASIATIQUES)
8 POMMES DE TERRE ROSEVAL CUITES À L'EAU ET COUPÉES EN DEUX DANS LE SENS DE LA LONGUEUR
7,5 CL DE VIN ROUGE
7,5 CL DE PORTO
1 CITRON CONFIT
3 ÉCHALOTES HACHÉES
3 CUIL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE
2 FEUILLES DE LAURIER
5 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
1 CUIL. À DESSERT DE GROS SEL
SEL, POIVRE

Lavez soigneusement les champignons, coupez-les en quatre, égouttez-les et mettez-les de côté. Détaillez le citron confit en rondelles, puis coupez chacune d'elles en quatre.
Faites chauffer l'huile dans une casserole assez large pour placer côte à côte les morceaux de saumon et les pommes de terre, ajoutez les échalotes et faites cuire doucement durant 2 minutes. Ajoutez les champignons et la coriandre, poursuivez la cuisson pendant 10 minutes, puis ajoutez le vin, le porto, les feuilles de laurier et le sel, ainsi que du poivre si nécessaire. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire pendant encore 5 minutes. Disposez alors le citron confit, les pommes de terre et le saumon dans la casserole, et pochez pendant 5 minutes.
Répartissez saumon et pommes de terre dans des assiettes creuses, ajoutez des champignons dessus et arrosez avec un peu du liquide chaud.

LOVE + LIFE
CYNTHIA GREENE
Remember
FOREVER IN OUR HEART 2001
AIDS

Moules au lait de noix de coco et au curry
(curried mussels)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
CUISSON : 30 MINUTES

1 KG DE MOULES
25 CL DE COURT-BOUILLON
(OU DE FUMET DE POISSON)
50 CL DE LAIT DE NOIX DE COCO
1 CITRON VERT NON TRAITÉ
1 GROS OIGNON HACHÉ
1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
1 BRANCHE DE CÉLERI HACHÉE
1 CUIL. À CAFÉ DE GINGEMBRE FRAIS HACHÉ
1 CUIL. À CAFÉ DE CURRY EN POUDRE
1 CUIL. À CAFÉ DE CURCUMA
2 CUIL. À SOUPE DE CORIANDRE
FRAÎCHE HACHÉE
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE VÉGÉTALE

Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte. Mettez-y l'oignon, l'ail, le céleri et le gingembre, saupoudrez de curry et de curcuma, puis portez sur feu doux pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les ingrédients deviennent tendres. Ajoutez le lait de noix de coco et laissez cuire pendant de nouveau 15 minutes. Ajoutez alors la coriandre, le court-bouillon, le jus et le zeste du citron vert, et enfin les moules. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent (comptez à peu près 5 minutes). Transférez dans un grand bol et servez bien chaud.

PAGE DE GAUCHE
Heureux mélange de produits de la région et d'ingrédients d'utilisation plus récente, les moules au lait de noix de coco et au curry sont un exemple réussi de fusion food. *Les murs peints de la Mission District, à San Francisco, reflètent toutes les préoccupations de ses habitants.*

Pommes de terre Gilroy
(potatoes Gilroy)

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 5 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

12 POMMES DE TERRE NOUVELLES PELÉES ET COUPÉES
EN DEUX DANS LE SENS DE LA LONGUEUR
LES GOUSSES NON ÉPLUCHÉES DE 2 TÊTES D'AIL
6 À 8 PETITES FEUILLES DE LAURIER
2 À 3 CUIL. À CAFÉ DE THYM OU DE ROMARIN
12,5 CL D'HUILE D'OLIVE

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et huilez un plat à four avec un peu de l'huile d'olive.
Versez le reste de l'huile dans un bol et trempez-y chacune des moitiés de pommes de terre, puis intercalez ces dernières avec les gousses d'ail en chemise dans le plat huilé. Parsemez d'herbes, salez, poivrez et arrosez (éventuellement) le tout du reste d'huile. Enfournez et laissez cuire pendant 50 minutes.

En Californie, il y a des villes qui se spécialisent dans la production d'un seul produit alimentaire (artichaut, laitue ou pêche, par exemple). Gilroy, petite ville située au sud de San Francisco, est connue comme étant la « capitale mondiale de l'ail ». Le festival annuel qui y célèbre l'ail est une grande attraction estivale.

Gratin de pâtes comme autrefois
(macaroni and cheese)

La bonne vieille recette de pâtes au gratin – comme cette recette de Fox & Obel Food Market (Chicago, Illinois) – revient à la mode aux États-Unis. Ce plat, qui rappelle la cuisine américaine des années 1950, renaît un peu partout dans le pays. Il est revu, corrigé et exécuté, souvent avec maestria, par les grands chefs.

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 MINUTES
REPOS : 3 HEURES
CUISSON : 20 MINUTES

500 G DE PENNE OU DE FARFALLE
400 G DE CHEDDAR RÂPÉ
60 G DE PARMESAN RÂPÉ
2 CUIL. À SOUPE DE BEURRE
1 L DE LAIT
3 CUIL. À SOUPE DE FARINE
1 CUIL. À CAFÉ DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE
PERSIL FRAIS HACHÉ
1 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE BLANC
1 CUIL. À CAFÉ DE GROS SEL

Faites fondre le beurre dans une grande casserole, ajoutez la farine et laissez cuire sur feu doux pendant 3 minutes, en tournant de temps en temps. Versez le lait tout en fouettant et portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire durant encore 5 minutes en tournant constamment. Réservez au chaud.
Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande quantité d'eau bouillante salée avant de les égoutter.
Incorporez dans la sauce les deux fromages (gardez un peu de parmesan pour faire gratiner le plat), le sel, le poivre et la noix de muscade. Ajoutez les pâtes, mélangez et versez le tout dans un plat allant au four. Réservez au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Saupoudrez le gratin du reste de parmesan et de persil, enfournez et faites cuire pendant 20 minutes (ou réchauffez 5 minutes au four à micro-ondes).

Vous pouvez remplacer le cheddar par un mélange de fromages ; du comté, du beaufort, de la mimolette et un peu de bleu, par exemple, peuvent être utilisés avec bonheur…

DITES « CHEESE » !

En Californie – et dans tous les États-Unis –, chefs et amateurs recherchent de plus en plus des fromages de tradition. Ce regain d'intérêt pour le fromage s'inscrit dans les tendances actuelles vers les produits biologiques, le végétarisme, la culture des légumes nouveaux et anciens, la cuisine du terroir, la cuisine *fusion* et la cuisine de qualité tout court ! Après avoir goûté aux fromages français, anglais, italiens et autres lors de leurs voyages et séjours à l'étranger, les Américains ont compris qu'ils pouvaient et devaient en faire autant.

Le fromage artisanal produit en Californie est de grande qualité, mais il est fabriqué en petite quantité.

Le fromage traditionnel ou fermier *(farmstead)* implique qu'il soit fabriqué là où est produit le lait. Ce lait peut ne pas être pasteurisé, comme en France, mais la loi stipule dans ce cas que les fromages doivent vieillir durant soixante jours avant d'être mis en vente. Certains fromagers pensent qu'on peut faire du bon fromage avec du lait pasteurisé ; d'autres résistent à cette standardisation. Un de ces producteurs de nouveaux fromages n'utilise que le lait de certaines de ses vaches, et seulement celui du matin, quand les vaches sont le moins stressées ! En tout cas, ces fromages sont rigoureusement bio. Avant 1979, il n'y avait pas de fromage de chèvre aux États-Unis. Depuis cette date, ils sont en plein essor, et la Californie est à la tête du plus grand cheptel de chèvres du pays, devant l'Oregon et le Wisconsin.

Les fromages artisanaux existent maintenant un peu partout, et notamment sur la côte nord-ouest du Pacifique (cheddar de Tillamook, en Oregon, *Cougar Gold* du Washington). Ils sont vendus directement sur les lieux de production ou dans les magasins de produits du terroir des grandes villes, mais aussi via Internet.

LE VIN... ET LA VIE

En France et en Italie, les vins sont identifiés par leur région de production : châteauneuf-du-pape, chianti, champagne. Les vins américains s'identifient eux, par leurs cépages : cabernet-sauvignon (le plus apprécié), zifandel, merlot, syrah/shiraz, etc., pour les rouges ; chardonay, french colombard, sauvignon blanc, etc., pour les blancs. C'est la Californie qui a méthodiquement présenté ses vins par leurs cépages, et c'est la Californie – surtout à Napa Valley ou à Sonoma Valley, mais aussi à Mendocino, un peu plus au nord – qui a donné au vin américain sa réputation mondiale.

PAGE DE DROITE
Le printemps arrive, et les jeunes raisins s'épanouissent sur les collines de Napa Valley, en Californie.

Les vignobles californiens produisent 70 % du vin consommé aux États-Unis et 96 % de la production partant à l'export. La plupart des huit cent quarante-sept vignobles commerciaux en Californie appartiennent encore aux familles fondatrices, lesquelles restent très actives au sein de la vie sociale et locale de la communauté.

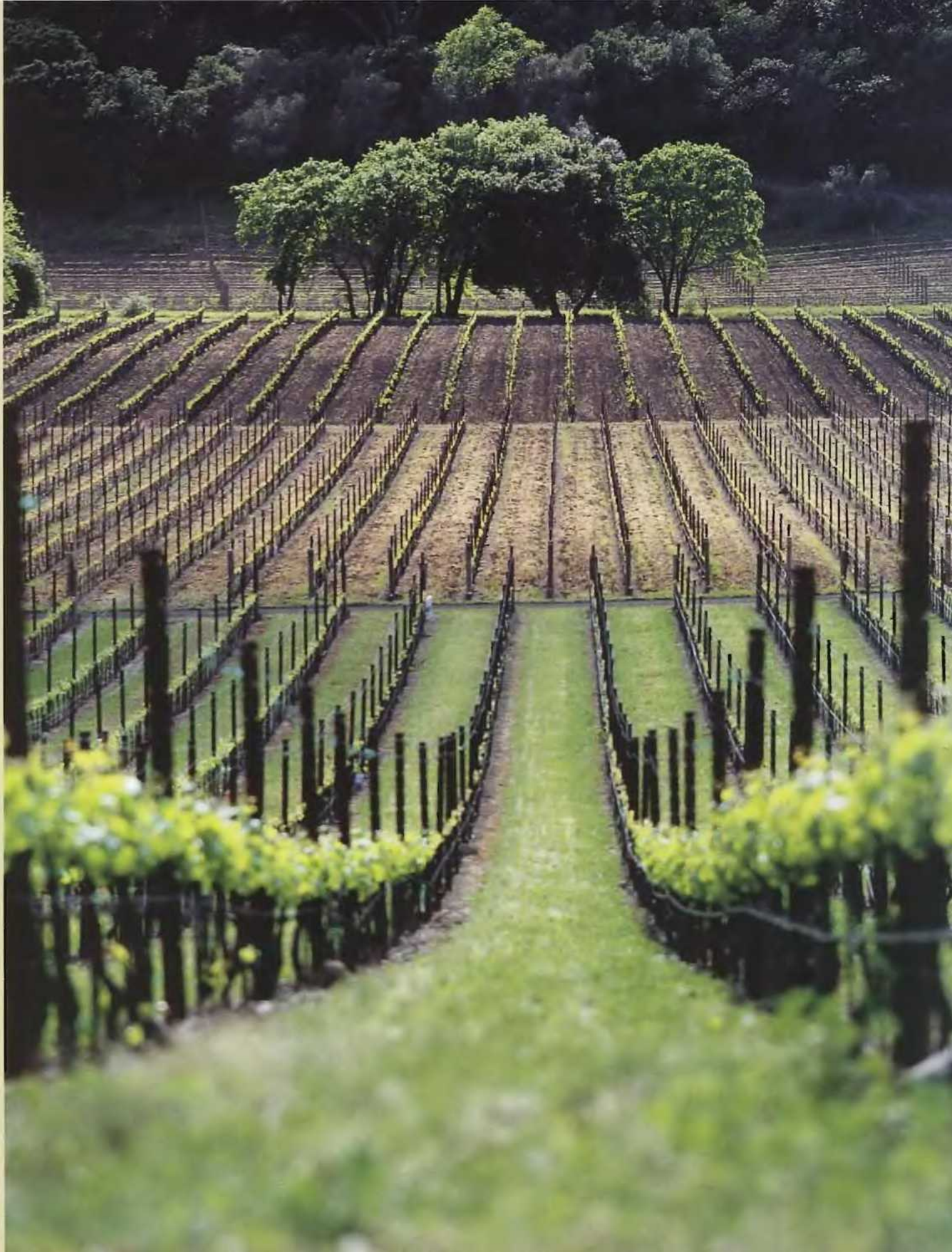
On trouve des vignobles et des producteurs tout le long de la côte du Pacifique. Une nouvelle région en Californie, San Luis Obispo, au sud de San Francisco et au centre de l'État, produit aujourd'hui un vin qui fait concurrence à celui de Napa Valley. Dans les États de l'Oregon et du Washington, les vignobles ne cessent de s'étendre. Cette progression n'est pas totalement étrangère à l'attaque de phylloxéra dont ont fait l'objet les vignobles de Napa Valley dans les années 1980. Malgré tout, la plupart des vignobles se situent toujours aujourd'hui dans les vallées de Napa et de Sonoma. Ces deux vallées sont particulièrement belles, riches et parfaitement adaptées à la viticulture. Comme en France, l'industrie, le commerce, le tourisme et la cuisine de la région vivent au rythme des vignobles.

Les chardonays de Napa et de Sonoma sont des best-sellers aux États-Unis.

Les paysages des vignobles en Californie présentent différents types de végétation : vignes et cactus poussent côte à côte.

Un verre de vin blanc sur fond de vignoble.

Le vin et le fromage sont toujours complémentaires mais, souvent, les Américains ajoutent un fruit sur le plateau.



Tournedos de veau braisé à la polenta et aux légumes
(braised veal with polenta and root vegetables)

POUR 10 PERSONNES
PRÉPARATION : 2 HEURES
REPOS : 12 HEURES
CUISSON : 4 HEURES

2,5 KG DE POITRINE DE VEAU NON DÉSOSSÉE
200 G DE POIREAUX COUPÉS EN RONDELLES
150 G DE CAROTTES COUPÉES EN RONDELLES
100 G D'OIGNONS COUPÉS EN MORCEAUX
1/2 TÊTE D'AIL COUPÉE EN DEUX
1,5 L DE BOUILLON DE POULE
2 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE
1 FEUILLE DE LAURIER
THYM
PERSIL HACHÉ
HUILE
SEL, POIVRE

POUR LA POLENTA :
300 G DE POLENTA
75 CL DE BOUILLON
75 CL D'EAU
1 GOUSSE D'AIL ÉMINCÉE
120 G DE BEURRE RAMOLLI
2 CUIL. À SOUPE DE FROMAGE BLANC ÉPAIS
2 CUIL. À SOUPE DE CIBOULETTE HACHÉE
SEL, POIVRE

POUR LES LÉGUMES :
750 G DE CAROTTES COUPÉES EN BÂTONNETS
750 G DE CÉLERI-RAVE COUPÉ EN BÂTONNETS
750 G DE NAVETS COUPÉS EN MORCEAUX
750 G DE BETTERAVE CUITE COUPÉE EN CUBES
3 CUIL. À CAFÉ DE BEURRE RAMOLLI
1 CUIL. À SOUPE D'HUILE
1 CUIL. À SOUPE DE CIBOULETTE HACHÉE

PAGE DE GAUCHE
Ce tournedos de veau est une véritable construction ! Un plat magnifique à regarder, et délicieux à déguster.

La veille, préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Assaisonnez la poitrine de veau de sel et de poivre, puis faites-la revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Sortez la viande à l'aide d'une écumoire et dégraissez la casserole. Faites-y revenir les carottes, les poireaux, les oignons et l'ail avec la feuille de laurier et le thym. Laissez cuire pendant 3 ou 4 minutes, puis remettez la viande et mouillez avec le bouillon de poule. Portez à ébullition, couvrez et enfournez pour 3 h 30.

Au terme de la cuisson, sortez la viande de la casserole, laissez-la refroidir un peu et enlevez tous les os et les cartilages. Déposez la viande entre deux tôles couvertes de papier sulfurisé et posez des poids dessus, puis mettez-la au réfrigérateur toute une nuit pour qu'elle s'aplatisse. Filtrez le liquide de braisage (il doit y en avoir à peu près 1 litre) et réservez-le aussi au réfrigérateur.

Le lendemain, enlevez la graisse du liquide réservé et préparez la polenta. Amenez le bouillon filtré et l'eau à ébullition avec l'ail. Ajoutez la polenta et portez de nouveau à ébullition, en remuant sans cesse. Si la préparation épaissit trop vite, ajoutez un peu d'eau. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes, en remuant de temps en temps. Lorsque la polenta est cuite, ajoutez le fromage blanc, le beurre et la ciboulette, salez et poivrez. Mélangez bien, versez dans un plat rectangulaire, lissez et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur. Versez l'huile dans une sauteuse et faites-y cuire tous les légumes, à l'exception des betteraves, jusqu'à ce qu'ils soient *al dente*, puis réservez.

Coupez huit ronds dans la polenta à l'aide d'un verre. Détaillez huit disques de même taille dans le veau et tartinez-les de moutarde. Faites revenir la polenta dans une poêle et la viande dans une autre, pendant 2 ou 3 minutes de chaque côté. Réchauffez les légumes, ajoutez les cubes de betterave, le beurre et la ciboulette. Faites réduire le liquide de braisage.

Dans chaque assiette, versez 1 cuillerée à soupe de sauce, posez un disque de polenta et, dessus, un tournedos de veau, après avoir salé et poivré les deux côtés des deux disques. Disposez sur le tout 1 cuillerée des légumes, garnissez de persil haché et servez aussitôt, accompagné du reste des légumes et de la sauce, à part.

PAGE DE DROITE
En Californie, les palmiers égaient la voie publique, avec, en arrière plan, le Pacifique...

Salade de betteraves crues
(raw beet salad)

POUR 6 PORTIONS
PRÉPARATION : 10 MINUTES

3 BETTERAVES MOYENNES CRUES, ÉPLUCHÉES
2 ŒUFS DURS HACHÉS MENU
1 PETIT OIGNON HACHÉ FIN
3 CUIL. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ

POUR LA SAUCE :
2 CUIL. À SOUPE DE MOUTARDE
1/2 ORANGE JUTEUSE
2 CUIL. À CAFÉ DE VINAIGRE DE CIDRE (OU DE VINAIGRE DE VIN)
1 CUIL. À SOUPE DE MIEL
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
SEL, POIVRE

Avec une mandoline, émincez les betteraves. Faites la sauce comme une vinaigrette, en mélangeant le jus de la demi-orange et le vinaigre à la moutarde, puis en ajoutant le miel et, finalement, l'huile d'olive. Salez et poivrez à volonté.
Versez la sauce sur les betteraves 2 heures avant de servir et laissez au réfrigérateur.
Juste avant de passer à table, saupoudrez cette salade d'œuf dur, d'oignon et de persil. Elle accompagnera délicieusement un fromage de chèvre.

Suivant la taille des betteraves, il se peut qu'il faille augmenter (voire doubler) la quantité de sauce, d'autant que ce légume « boit » beaucoup.

Cobb salad

POUR 4 PORTIONS
PRÉPARATION : 15 MINUTES

3 BLANCS DE POULET
6 TRANCHES FINES DE BACON
2 ŒUFS DURS COUPÉS EN QUATRE
80 G DE ROQUEFORT ÉMIETTÉ (OU DE FETA)
150 G DE MAÏS EN BOÎTE
1 AVOCAT PELÉ ET COUPÉ EN TRANCHES FINES
1 BELLE TOMATE GROSSIÈREMENT HACHÉE
1 PETITE LAITUE TENDRE
1 PETITE SALADE TRÉVISE (ROUGE)
100 G DE ROQUETTE
1/2 OIGNON (ROUGE DE PRÉFÉRENCE) COUPÉ EN TRANCHES FINES
3 CUIL. À SOUPE DE PERSIL HACHÉ
3 CUIL. À SOUPE DE CORIANDRE FRAÎCHE HACHÉE
VINAIGRETTE

Dans une poêle posée sur feu moyen, faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il devienne croquant, pendant environ 7 minutes. Prélevez-le à l'aide d'une écumoire et déposez-le sur du papier absorbant pour éponger l'excès de graisse.
Aplatissez les blancs de poulet et faites-les revenir dans la même poêle que le bacon. Mettez de côté et laissez refroidir.
Mélangez les feuilles de roquette, de laitue et de trévise dans un grand saladier. Coupez le poulet en lamelles de 1 x 2 cm. Émiettez le bacon.
Arrangez le poulet, le bacon, la tomate, l'avocat, le fromage, les œufs, les tranches d'oignon et le maïs sur la salade. Versez la vinaigrette dessus, puis parsemez de persil et de coriandre.

Cette salade délicieuse, inventée en 1937, doit son nom à Bob Cobb, le propriétaire du restaurant Brown Derby à Hollywood.

SAY HEY
COME OUT AND PLAY

GEODUCK

Ces énormes coquillages sont des clams géants ; leur chair, abondante, est souvent utilisée aujourd'hui dans les chowders *et pour les sushis.*

SAUMONS

Les eaux du Pacifique nord-ouest et de l'Alaska sont riches en saumons, et la qualité de ces derniers est superbe.

CRABE DES NEIGES (SNOW CRAB)

Contrairement aux autres crabes (comme le king*), dont la chair se situe dans les pinces, ce crabe offre le meilleur de sa chair sous sa carapace.*

CRABE DUNGENESS

Ces crabes ont hérité leur nom d'un petit village de pêche dans l'État de Washington. Les meilleures pêches ont lieu en décembre et en janvier.

HUÎTRES KUMOMOTO

Ces petites huîtres ont été importées du Japon dans la baie de Humboldt, en Californie, où elles achèvent leur maturation pendant l'été.

CREVETTES

Le Pacifique abonde de ces petits délices dont les Américains sont friands.

TRUITES

Le grand nombre de rivières dans le Pacifique nord-ouest garantit des truites de qualité supérieure, mais celles qui sont vendues ont été la plupart du temps élevées en bassin.

MANILLA CLAMS

Découverts pour la première fois aux États-Unis en 1924, ces clams sont d'origine japonaise, et leurs semences sont sans doute entrées aux États-Unis avec les cargaisons d'huîtres.

RED SNAPPER

Ce poisson rouge et or se trouve dans les mers profondes. Il ressemble à la rascasse française.

HUÎTRES DU PACIFIQUE (PACIFIC OYSTERS)

Originaires du Japon, ces huîtres de sexe mâle prennent le sexe femelle au bout d'un an. On les trouve du sud de l'Alaska jusqu'au sud de la Californie.

HOMARD

Comme ceux de l'Atlantique, les homards du Pacifique sont les rois de la mer. Au sortir de l'eau, ils sont noirs, et ne rougissent qu'à la cuisson.

SAUMON, CRABE ET HUÎTRE : LE TRIO DU PACIFIQUE

La pêche du saumon touche au plus près les habitants du Nord-Ouest pacifique. Cinq variétés – *Sockeye, Chinook, Chum, Coho et Humpback (pink)* – de saumons sauvages sont pêchées, mais les pratiques intensives en la matière présentent un danger sérieux pour la survie de l'espèce. Le saumon sauvage, considéré comme meilleur au goût, est fortement concurrencé par celui d'élevage. Les étals des marchés regorgent de ces magnifiques poissons, qui ont parfois la chair blanche sans qu'on sache pourquoi. Certains pêcheurs pêchent à l'ancienne, au lancer, et s'occupent de chaque poisson avec le plus grand soin. Grâce aux procédés modernes, le saumon est surgelé à une température de - 40 °C moins d'une heure après sa capture. Mais un débat reste ouvert : vaut-il mieux consommer un poisson surgelé immédiatement sur le lieu de pêche ou un poisson frais mais acheté jusqu'à une semaine plus tard ? Pas de discussion concernant le crabe *Dungeness*, natif de la Côte ouest. Plus grand que les autres crabes, il est considéré comme étant le plus fin de tous. Enfin, les huîtres et les clams font également l'unanimité. Le plus curieux de ces crustacés est le *geoduck*, terme qui signifie en langue indienne « creuser profond ». C'est le clam le plus grand au monde, qui peut atteindre 140 ans et peser jusqu'à 20 livres. L'huître *Olympia*, quant à elle, est très petite, mais sa réputation culinaire est grande.

Flan aux poivrons et au fenouil
(pepper and fennel casserole)

Les oliviers ne sont pas indigènes en Californie, mais le climat et le sol leur conviennent bien, et la qualité de l'huile est donc très bonne.

POUR 6 À 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

4 ŒUFS
300 G DE FROMAGE BLANC
2 GROS POIVRONS VERTS COUPÉS EN LANIÈRES
2 GROS POIVRONS ROUGES COUPÉS EN LANIÈRES
2 GROS FENOUILS COUPÉS EN TRANCHES FINES
3 OIGNONS MOYENS COUPES EN TRANCHES
3 GOUSSES D'AIL HACHÉES FIN
4 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
4 CUIL. À SOUPE DE BEURRE RAMOLLI
4,5 CUIL. À CAFÉ DE CUMIN EN POUDRE
4,5 CUIL. À CAFÉ DE MOUTARDE EN POUDRE
1/2 CUIL. À CAFÉ DE POIVRE
1 CUIL. À CAFÉ DE SEL

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7) et beurrez un moule à soufflé de 20 à 22 cm de diamètre et de 12 cm de hauteur.
Faites fondre les oignons et l'ail avec le sel, le cumin, le poivre et la moutarde dans la moitié de l'huile et du beurre. Quand ils sont transparents, transférez-les dans un bol et réservez.
Mettez le reste des matières grasses dans le même récipient de cuisson et ajoutez-y le fenouil. Couvrez et laissez cuire pendant 10 minutes, puis ajoutez les poivrons, couvrez de nouveau et faites rissoler pendant encore 10 minutes (ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres).
Dans un bol, battez les œufs avec le fromage blanc. Déposez les légumes dans le fond du moule, versez le mélange d'œufs et de fromage blanc dessus, et couvrez d'une feuille de papier d'aluminium. Enfournez et laissez cuire durant 30 à 40 minutes, puis enlevez le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson à découvert pendant 15 minutes.
Ce flan peut être dégusté chaud, froid ou tiède.

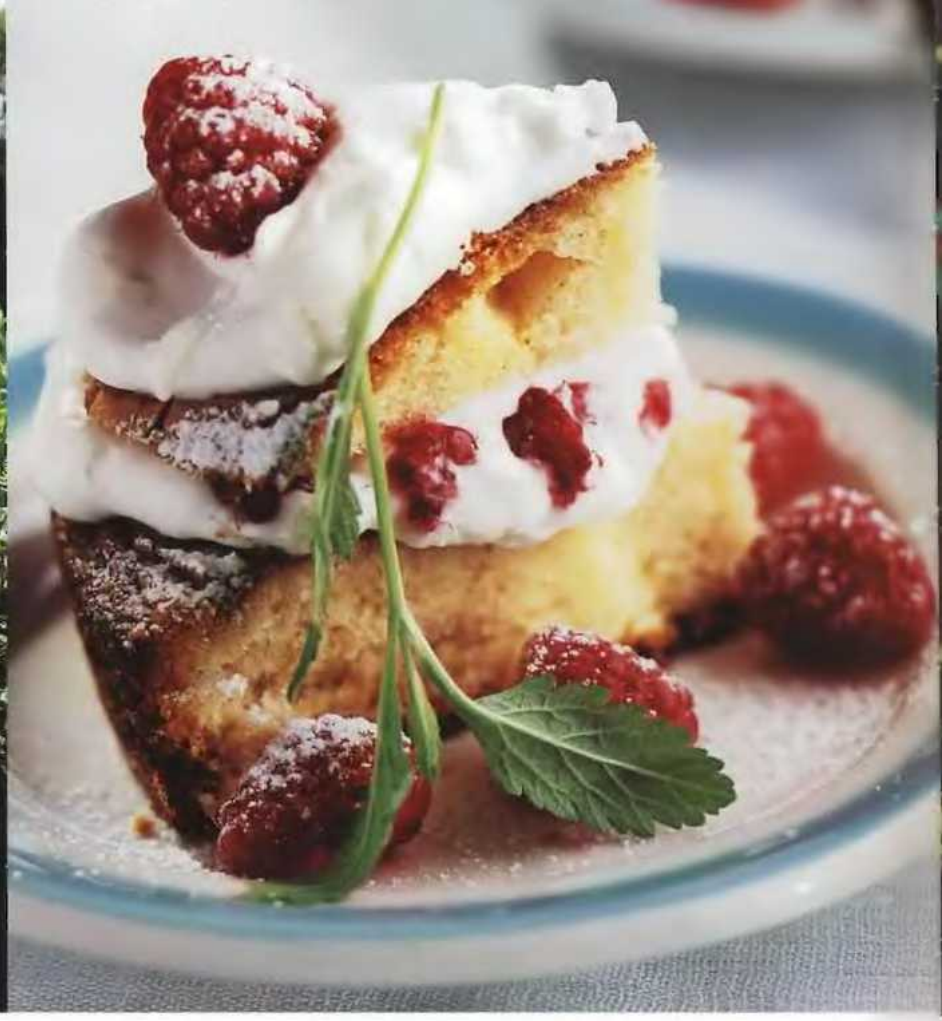
Tarte à l'artichaut
(artichoke pie)

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES

450 G DE FONDS D'ARTICHAUT
250 G DE RICOTTA
200 G DE FROMAGE FRAIS (OU DE FROMAGE BLANC)
1 ŒUF
1 FOND DE TARTE
3 GOUSSES D'AIL HACHÉES MENU
25 CL D'EAU (OU DE BOUILLON DE LÉGUMES)
3 CUIL. À CAFÉ DE CURRY EN POUDRE
1/2 CITRON
2 CUIL. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
Versez l'huile dans une poêle et faites-y sauter l'ail. Ajoutez les fonds d'artichaut, préalablement coupés en huit, et le curry. Laissez cuire pendant quelques minutes, puis mouillez avec le liquide et laissez cuire les artichauts pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres ou que le liquide se soit complètement évaporé.
Mélangez dans un mixeur l'œuf et les fromages. Versez la préparation obtenue sur les légumes, ajoutez le jus du demi-citron et vérifiez l'assaisonnement. Mélangez soigneusement, puis versez le tout dans le fond de tarte et enfournez pour 30 à 40 minutes.

L'artichaut fut introduit en Californie par les immigrés italiens dans les années 1900 ; il est cultivé en Italie depuis deux mille ans. On en trouve de diverses formes et couleurs, qui vont du vert au violet.



Gâteau framboisé à la crème
(raspberry shortcake)

CI-DESSUS
Ce gâteau, appelé shortcake, *est un classique américain. Préparé d'habitude avec des fraises, il s'accommode avec toutes les baies, et spécialement, avec les framboises.*

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 1 HEURE

3 ŒUFS
1 YAOURT (OU 125 CL DE FROMAGE BLANC)
250 G DE FARINE
300 G DE SUCRE
10 CL D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN
1 CUIL. À DESSERT DE VANILLE LIQUIDE
1 PAQUET DE LEVURE (11 G)

POUR LA GARNITURE :
DE 300 À 400 G DE FRAMBOISES
100 G DE SUCRE GLACE
500 G DE CRÈME FRAÎCHE

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
Versez le yaourt et la vanille dans un saladier, mélangez et ajoutez les œufs entiers, un à un, en battant. Incorporez le sucre et travaillez le mélange, puis ajoutez la farine, la levure et enfin l'huile. Versez la préparation dans un moule à manqué beurré de 25 cm de diamètre. Enfournez et laissez cuire pendant 15 minutes, puis baissez la température du four à 180 °C (th. 6) et prolongez la cuisson de 20 à 25 minutes (une lame de couteau plantée au cœur du gâteau doit en ressortir sèche). Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir.
Battez la crème en chantilly, en y ajoutant le sucre. Mettez la moitié de la crème dans un bol, ajoutez 250 g de framboises et mélangez délicatement.
Lorsque le gâteau est froid, coupez-le en deux dans le sens de la hauteur et tartinez le premier niveau avec le mélange de chantilly et de framboises. Posez le second disque de gâteau dessus, couvrez le tout d'une épaisse couche de chantilly et disposez harmonieusement le reste des framboises sur la crème.

BAIES DE TOUTES LES COULEURS

Les baies, cultivées ou à l'état sauvage, foisonnent dans le Nord-Ouest des États-Unis, région qui produit la moitié des baies du pays. Elles sont parmi les plus juteuses au monde, et leur grande variété étonne toujours. Les reconnaître demande de l'expérience et un certain flair. Souvent, en effet, les baies se ressemblent : le *dewberry* et le *blackberry* sont très similaires, comme le *raspberry* et le *salmonberry*. Il faut être expert pour les trouver, connaître leurs cachettes, atteindre les baies les plus rares. Leur cueillette est considérée comme un véritable sport dans cette partie du pays, un peu comme la pêche, parce qu'elle réserve des surprises, lance des défis et offre aussi de grandes satisfactions. Comme pour la cueillette des champignons, tout le monde peut pratiquer cette activité. Aucun permis ni équipement particulier ne sont nécessaires, la nature est le seul arbitre. Le prix gagné est une satisfaction immédiate et sensorielle : une groseille ou un cassis dans la bouche ! La culture des baies est devenue une industrie importante dans cette partie du pays et les produits dérivés font la richesse des rayons alimentaires : gelées et confitures, tartes et gâteaux les plus typiquement américains (*strawberry shortcake, pies* aux baies de toutes espèces, tel le *blueberry pie* ou tarte aux myrtilles), confiseries (baies séchées ou baies enrobées de chocolat), pour n'en citer que quelques-uns.

Les fraises californiennes sont belles, bonnes et abondantes. La Californie produit des fraises toute l'année, du sud au nord : 83 % des fraises consommées aux États-Unis viennent de cet État.

TABLE DES RECETTES

Soupes

Borchtch 60

Chowder aux clams
New England clam chowder 21

Cioppino 158

Gaspacho 156

Soupe au maïs
corn chowder 133

Soupe à l'orge et aux champignons
mushroom barley soup 132

Soupe au poivron, au potiron et au chile
pumpkin and peppers soup 109

Salades

Caesar Salad 154

Cobb salad 172

Salade au quinoa
quinoa salad 118

Salade de betteraves crues
raw beet salad 172

Salade de choux
coleslaw 43

Poissons

Croquettes de crabe Maryland
Maryland crab cakes 89

Gombo aux crevettes
shrimp gumbo 93

Harengs hachés
chopped herring 60

Homard diavolo
lobster diavolo 22

Huîtres au bleu
oysters bleu 156

Moules au lait de noix de coco et au curry
curried mussels 165

Poisson aux huîtres
oyster-stuffed fish 24

Ragoût rapide de saumon et de shiitakes
fresh salmon and mushroom stew 163

Rougets noircis
blackened redfish 89

Saumon braisé à la sauce d'airelles
braised salmon with red currants 159

Thon au sésame
tuna and sesame 163

Viandes

Agneau picadillo
lamb picadillo 115

Bœuf braisé barbecue longue cuisson
barbecue brisket 113

Bœuf braisé yankee
yankee pot poast 30

Bœuf en roulade
flank steak 138

Coquelets farcis au riz sauvage
cornish hen 134

Côtes de porc-pommes fruits
pork chops qith apples 142

Dinde rôtie
roast turkey 29

Foies de volaille hachés
chopped liver 60

Guisado de puerco
pork stew 57

Hoppin' John 95

Jambalaya 91

Jambon glacé
Virginia ham 83

Pain de viande
meatloaf 30

Poulet chinois façon Gene
Gene's chinese chicken 54

Chili con carne 110

Poulet frit
fried chicken 81

Ragoût irlandais
irish stew 57

Tournedos de veau braisé à la polenta et aux légumes
braised veal with polenta and root vegetables 171

Travers de porc barbecue
barbecue spare ribs 84

Légumes et Condiments

Chili verde 111

Chutney de canneberges
cranberry chutney 25

Flan aux poivrons et au fenouil
pepper and fennel casserole 176

Farce au pain de maïs
cornbread stuffing 29

Gâteau de carottes, de courgettes et de blettes
carrot, zucchini and swiss chard casserole 33

Gâteau aux courgettes
zucchini bread 122

Gratin de pâtes comme autrefois
macaroni and cheese 166

Guacamole 109

Pain de maïs
cornbread 80

Pasta aux asperges et aux petits pois
asparagus pasta 54

Pickles à la moutarde
mustard pickels 136

Pommes de terre Gilroy
potatoes Gilroy 165

Purée de patates douces au sirop d'érable
mashed sweet potatoes 83

Relish aux courgettes
summer squash relish 136

Risotto à la courge d'hiver
winter squash risotto 32

Sauce déesse verte
Green Goddess 154

Sauce à la moutarde et au miel
mustard-honey barbecue sauce 84

Sauce au vinaigre de cidre
South Carolina style basting sauce 84

Sofrito 57

Tarte à l'artichaut
artichoke pie 177

Verdures cuites
greens 95

Sandwiches

Hamburger suprême (avec ou sans pain) 62

Sandwich au thon
tuna sandwich 43

Sandwich submarine 62

Desserts

Biscuits aérés
fluffy biscuits 83

Brownies 38

Coffee cake à la rhubarbe
rhubarb coffee cake 142

Cookies au chocolat
chocolate chip cookies 38

Croquettes au bourbon
bourbon balls 78

Crumble aux pêches
peach crumble 122

Gâteau de fromage
cheesecake 67

Gâteau framboisé à la crème
raspberry shortcake 178

Muffins aux myrtilles
blueberry muffins 38

Pancakes au lait fermenté
buttermilk pancakes 37

Tarte à la banane et à la crème
banana cream pie 145

Tarte au citron vert
key lime pie 98

Tarte aux noix de pécan
pecan pie 98

Tarte au potiron
pumpkin pie 41

Tarte aux pommes
apple pie 41

Cocktails

Cosmopolitan 52

Manhattan 52

Margarita 52

Whiskey glacé à la menthe
mint julep 78

TABLE DES ENCADRÉS

Clams à marée basse	20
Le clambake comme toujours !	22
Fêtes d'automne	26
Les farmers' markets	34
La sève des Indiens	36
Le 4 juillet, une fête américaine	42
Les délices du delicatessen	58
Fast food : pressé mais gourmet	63
Luncheonettes : manger bien et sans façon	64
Boulangeries « made in New York »	67
Les petits gâteaux	69
Bourbon « on the rocks, please »	78
Barbecues, à l'air et à l'heure d'été	85
Le sucre : de canne et du Sud	86
Si ça court, tirez !	90
Une nourriture pour l'âme	95
Tabasco : piquant et inimitable	96
Chili : con carne ou sans...	112
Salsas : le cru et le cuit	115
Le maïs dans tous ses états	116
La bonne graine	118
Le chile, certains l'aiment chaud...	121
Deux plantes surprise	134
Plus c'est vieux, plus c'est tendre !	139
A beer, please...	140
La voie lactée	145
La « passion café »	160
Dites « cheese » !	167
Le vin... et la vie	168
Saumon, crabe et huître : le trio du Pacifique	175
Baies de toutes les couleurs	179

Remerciements

2nd Ave. Deli, New York, New York
Acacia Winerie, Napa Valley, California
Carol Allen
Alley's Store, West Tisbury, Massachusetts
Amish Acres, Nappannee, Indiana
Anchor Brewing Co, San Francisco, California
ArtCliff Diner, Vineyard Haven, Massachusetts
Bienvenue House, St. Martinville, Louisiana
Freiderike Biggs
Black Dog, Vineyard Haven, Massachusetts
Moisha Blechman
Joan Bliss
Barbara Bowman, info sleuth
Brennan's, New Orleans, Louisiana
Bethany & Johann Bultman
Caffé Vita, Seattle, Washington
Cajun Sugar Coop, Inc, New Iberia, Louisiana
Willy Cellucci
Laura Claverie, editor, neworleansonline.com, New Orleans, Louisiana
Commander's Place, New Orleans, Louisiana
Cowgirl Café, Santa Fe, New Mexico
Daggett House, Edgartown, Massachusetts
Dilettante Chocolates, Seattle, Washington
Fox & Obel, Chicago, Indiana
Claudia Gorbman
Johnnie Graham
Jaime Hamlin
Hotel Royal Sonesta, New Orleans, Louisiana
Philip & Mary Hyman
Diane Johnson
Rob & Joe Judice
Katz's Delicatessen, New York, New York
Pam Keeley
Peggy Knickerbocker
Konriko Rice, New Iberia, Louisiana
Langenstein's Grocery Store, New Orleans, Louisiana
Larsen's Fish & the Net Result, Menemsha, Massachusetts
Las Cosas Cooking School, Santa Fe, New Mexico
Laura Plantation, Vacherie, Louisiana
Lobster Tales, Oak Bluffs, Massachusetts
Bud Marschner
Martha's Vineyard Farmers' Market, Massachusetts
Keith, Sandy & Roger McArt
McEvoy Ranch, Petaluma, California
Paul C.P. McIlhenny et toute l'équipe de Tabasco, Avery Island, Louisiana
Mother's Restaurant, New Orleans, Louisiana
New Orleans Media Services, New Orleans, Louisiana
Julie Norman
Oak Plantation, Vacherie, Louisiana
Richard Oltman, Port Townsend, Washington
Sarah & Irving Petlin
Susan Rappaport
Carol Rosofsky
Jon Rowley
Russ & Daughters, New York, New York
Annie & Ian Sale
Jan Shave & Bob Woolworth
Silverwater Café, Port Townsend, Washington
Stags' Leap, Sonoma Valley, California
Superdawg, Chicago, Illinois
Swan Oyster Depot, San Francisco, California
Taylor Shellfish Farms, Washington
The Coffee Shop, New York, New York
The Corner Bistro, New York, New York
Susie Trees
Union Square Farmers' Market, New York, New York
Uwajimaya, Seattle, Washington
Judy Vadasz
Alice Waters
Les Wisinger & Buzz Harper

Ce livre n'aurait pu être réalisé sans l'aide et les conseils précieux que nous avons pu recevoir de toutes les personnes rencontrées. Nous tenons à les remercier sincèrement, en espérant que ceux dont nous avons omis le nom nous pardonneront.

Responsable éditoriale
VALERIE TOGNALI

Conception graphique
SABINE HOUPLAIN

Réalisation
SUSAN WALKER

Stylisme
MARIE LETEURÉ

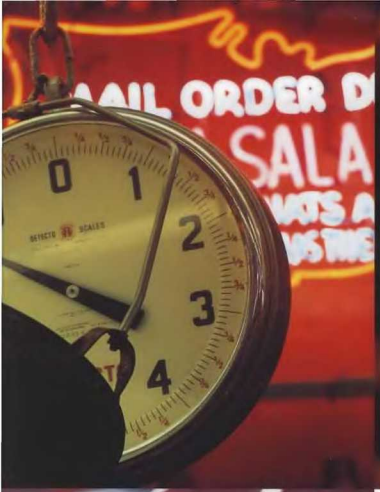
Lecture-correction
CHLOÉ CHAUVEAU & ISABELLE RAVILLY

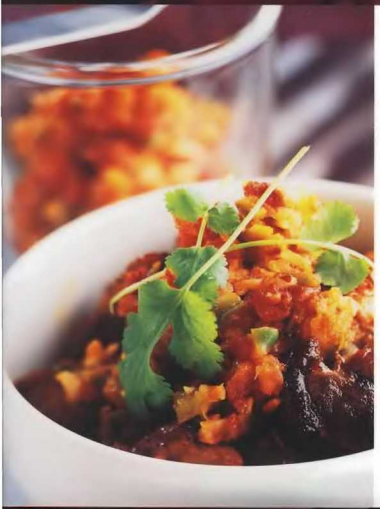
PHOTOGRAVURE EURESYS
ACHEVÉ D'IMPRIMER SUR LES PRESSES
DE POLLINA À LUÇON - N° L87254
DÉPÔT LÉGAL : 25 192- OCTOBRE 2002
ISBN : 2842773888
34/1550/2-01

CONSTANCE BORDE
& SHEILA MALOVANY-CHEVALLIER

Constance Borde et Sheila Malovany-Chevallier ont fait leurs études ensemble aux États-Unis. Installées en France depuis les années 1960, elles ont entretenu leur amitié et poursuivi leur collaboration. Toutes deux professeurs d'anglais à Sciences Po, elles ont cosigné de nombreux livres dédiés essentiellement à la cuisine américaine, notamment *Le Grand Livre de la cuisine américaine* aux éditions Hermé et *300 recettes de cuisine américaine* aux éditions Jacques Grancher.

Dans la même collection
Saveurs marocaines
Saveurs indiennes





Saveurs américaines **vous invite à découvrir la gastronomie des États-Unis à travers l'histoire de son peuplement, ses traditions culinaires, ses produits et son art de vivre.**
En ouvrant ce livre, vous partagerez en Nouvelle-Angleterre, comme Indiens et colons autrefois, la dinde rôtie et la tarte au potiron de Thanksgiving, vous plongerez dans les délices ethniques de New York et goûterez à toutes les cuisines du monde ; dans le Sud, vous découvrirez saveurs créoles et cajuns et siroterez un *mint julep* à l'ombre d'une véranda ; vous traverserez les grandes plaines céréalières et les fermes du Midwest avant d'apprendre les secrets du barbecue texan et d'affronter le feu des *chiles* et des chilis du Nouveau-Mexique et les déserts d'Arizona ; en Californie et dans le Pacifique nord-ouest, vous vous initierez aux mille et une façons de consommer fruits, légumes, poissons et crustacés.
Vous acheverez ce voyage en prenant un bon café à Seattle, ville où l'on se passionne pour ce breuvage.
Homard du Maine, *delicatessen* et *soul food* à New York, poulet frit et *jambalaya* à la Nouvelle-Orléans, jambon glacé de Virginie, *Caesar salad* et vins de Californie n'auront plus de secrets pour vous… Bon voyage et bon appétit !

34 1550 2